Vorwort

Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

„Volkshochschulen sind der beste Sozialdienst, den eine Kommune aufbauen kann." So prägnant hat es vor einiger Zeit ein Beitrag im SZ-Magazin auf den Punkt gebracht: Die Volkshochschule, das ist nicht nur vielfältiges Bildungs- und Kulturangebot, sondern auch ein elementarer Bestandteil der kommunalen Daseinsvorsorge, sie ist ein Gut für alle. Angesichts der aktuellen Tendenz, immer mehr Bereiche des kommunalen Handelns dem Markt zuzuführen, gilt es, die vielfältigen und unverzichtbaren Aufgaben der kommunalen Daseinsvorsorge zu verteidigen. Am 7. Oktober 2006 wird ein Aktionstag zur kommunalen Daseinsvorsorge, an dem sich auch die Volkshochschule beteiligen wird, auf dem Marienplatz dazu einladen.

Zu den wichtigen Aufgaben der Volkshochschule gehört seit jeher auch die präventive Gesundheitsbildung. Mit dem Gesundheitspark im Olympiapark betreibt die Volkshochschule seit vielen Jahren ein erfolgreiches Zentrum für Gesundheitsförderung. Durch die Entscheidung des Verbandes der Ersatzkassen, die Zusammenarbeit mit der Volkshochschule – trotz zäher Verhandlungen – zu kündigen, sind dem Gesundheitspark die finanziellen Grundlagen entzogen. Der Standort im Olympiapark muss zum Herbst aufgegeben werden. Das ist eine bedauerliche Entscheidung, denn viele von Ihnen haben das Angebot seit Jahren genutzt und geschätzt. Die Volkshochschule wird sich kurzfristig bemühen, bewährte Kursangebote in alternativen Räumlichkeiten weiterzuführen. Darüber hinaus wollen wir die Gesundheitsbildung weiter ausbauen. Bereits für das Herbstsemester wurden neue Angebote und Kurstypen entwickelt, die wir Ihnen zum Semesterauftakt am 23. September 2006 im Anton-Fingerle-Bildungszentrum präsentieren werden.

Ich wünsche Ihnen einen erkenntnis- und bewegungsreichen Bildungsherbst mit der Volkshochschule.

Ihr

Christian Ude
Oberbürgermeister und
Aufsichtsratsvorsitzender der Münchner Volkshochschule

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 1
Anmelden und teilnehmen 4
Anmeldeformular 6
Information und Beratung 8
Allgemeine Geschäftsbedingungen 178
Wichtige Hinweise 179
Lagepläne der Unterrichtshäuser 182

Mensch, Gesellschaft, Politik

Bildungsangebote für Ältere 11
Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden 12
Politik und Gesellschaft 28
Naturwissenschaften 32
Philosophie 34
Religion und Spiritualität 34
Psychologie und Lebenskunst 36
Lernen – Wissen – Präsentieren 40
Studium generale 41

Kultur, Kunst, Kreativität

Literatur 42
Theater 44
MusikPodium – Musikverständnis 46
Musizieren 48
Tanz 55
Reisen, Land und Leute 62
Kunst- und Kulturgeschichte 65
MVHS im Museum 66
Zeichnen und Malen 67
Grafik und plastisches Gestalten 73
Künstlerisches Gestalten 74
Mode und textiles Gestalten 79
Fotografie, Video und Film 83

Gesundheit

Gesundheitliches Wissen 89
Gesundheitstraining 94

Alltag, Haushalt, Wohnen

Vorsorge, Immobilien, Geld 110
Haus und Handwerk 112
Kochkultur und Weinkunde 116

Inhaltsverzeichnis

Weiterbildung und Beruf

Büro, Wirtschaft und Management 129
Kommunikation und Rhetorik im Beruf 132
Schreibtechniken 135
EDV 136
Internet und Multimedia 140

Sprachen

Englisch 143
Französisch 152
Neugriechisch 157
Italienisch 157
Portugiesisch 164
Russisch 164
Spanisch 165

Deutsch als Fremdsprache
Deutsch als Zweitsprache 171

Bildungsangebote für Ältere
im Stadtbereich Süd 172

Angebote für Menschen mit Behinderung 174

Partner und Kooperationen 177

Eine hohe Qualität der Bildungsangebote, der Beratung und des Services steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule GmbH.

Dieses Ziel verfolgen wir seit zwei Jahren auch mithilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Quality Management).
Am 31. Juli 2006 wurden unsere Anstrengungen mit der erfolgreichen Zertifizierung und der Urkunde „Committed to Excellence" belohnt.

Kinderbetreuung im Stadtbereich Süd
Bei Vormittagskursen in der Albert-Roßhaupter-Straße 8 bietet die Münchner Volkshochschule Kinderbetreuung an. Ihre Kinder im Alter von zwei bis sechs Jahren werden von erfahrenem Personal fachgerecht und liebevoll betreut.

Anmelden und teilnehmen

Ab 9. September 2006

Online-Anmeldung: www.mvhs.de

Schriftliche Anmeldung mit Anmeldeformular (siehe Seite 6/7)

Postfach 80 11 64, 81611 München
Troppauer Straße 10, 80937 München
Schlierseestraße 47, 81539 München
Albert-Roßhaupter-Straße 8, 81369 München
Bäckerstraße 14, 81241 München

Telefonische Anmeldung

Wo?
Zentrale: (0 89) 4 80 06-62 39
Stadtbereich Nord: (0 89) 3 18 11 53 18
Stadtbereich Ost: (0 89) 62 08 20 20
Stadtbereich Süd: (0 89) 74 74 85 20
Stadtbereich West: (0 89) 83 53 53
Telefonzentrale Gasteig
(nur am 9. September 2006): (0 89) 48 00 60

Wann?
Samstag, 9. September 2006, und Montag,
11. September 2006, bis Donnerstag,
14. September 2006, 9.00 bis 19.00 Uhr

Ab 18. September 2006
montags und dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

Persönliche Anmeldung

Wo?
Zentrale: Gasteig, Kellerstraße 6, 1. Stock,
Eingang Rosenheimer Straße 5
Stadtbereich Nord: Am Hart, Troppauer Straße 10
Stadtbereich Ost: Giesing, Schlierseestraße 47
Stadtbereich Süd: Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
Stadtbereich West: Pasing, Bäckerstraße 14

Wann?
Samstag, 9. September 2006, 9.00 bis 19.00 Uhr
Nummernausgabe für diesen Tag ab 8.00 Uhr

Ab 11. September 2006
montags und dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

Semesterdauer Herbst/Winter 2006/2007
15. September 2006 bis 28. Februar 2007

Anmelden und teilnehmen

Einstufung und Beratung für Sprachen und Deutsch

Wo?
Gasteig, Kellerstraße 6, 3. Stock,
Eingang Rosenheimer Straße 5

Wann?
Samstag, 9. September 2006, 9.00 bis 19.00 Uhr

Ab 11. September 2006
montags und dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

Besondere Anmeldemöglichkeiten

Deutsch und Migrationsprogramme
am 8. September 2006, 9.00 bis 17.00 Uhr
ab 11. September 2006 zu den üblichen Öffnungszeiten
Gasteig, Eingang Rosenheimer Straße 5
Nummernausgabe und Beratung ab 7.00 Uhr
Anmeldung für alle Kurse außer Kurstyp 1
Landwehrstraße 46
Anmeldung für die komplette Grundstufe,
Integrationskurse und Migrationsprogramme
Stadtbereiche
Anmeldung für die Grundstufen 1 bis 4 ohne Kurstyp 1

Grundbildung und Schulabschlüsse
Schwanthalerstraße 40, Telefon (0 89) 54 84 76-11
am 16. September 2006, 9.00 bis 16.00 Uhr

Angebote für Menschen mit Behinderung
Barlachstraße 28a, Telefon (0 89) 30 20 08

Bildungsangebote für Ältere
Telefon (0 89) 72 10 06-26/29, 33 72 72, 34 26 87,
69 77 33-0

Allgemeine Auskünfte (0 89) 48 00 60 und -62 20
montags bis freitags 9.00 bis 18.00 Uhr

Ferien
Staatlicher Feiertag: 3. Oktober 2006
Herbstferien: 28. Oktober bis 5. November 2006
Weihnachtsferien: 23. Dezember 2006
bis 7. Januar 2007
Die Stadtbereiche und Außenstellen sind in den Schulferien und nach Semesterende geschlossen.
Die Anmeldestelle am Gasteig ist vom 21. Dezember 2006 bis 7. Januar 2007 geschlossen.

Anmeldeformular

Münchner
Volkshochschule

Münchner Volkshochschule
Postfach 80 11 64
81611 München

Kursnummer	volle Kursgebühr
Kursnummer	volle Kursgebühr
Kursnummer	volle Kursgebühr
Kursnummer	volle Kursgebühr

Bitte vollständig ausfüllen:

Teilnehmernummer

Geschlecht: männlich ☐ weiblich ☐

Name

Vorname

c/o

Straße

Postleitzahl, Ort

Telefon (tagsüber)

E-Mail

Für die Beantragung einer Ermäßigung legen Sie bitte gültige Unterlagen in Kopie bei.

Einzugsermächtigung:

Mit der Abbuchung der Kursgebühr(en) bin ich einverstanden.

Bankleitzahl

Kontonummer

Datum

Herbst/Winter 2006/2007

Schriftlich an:
Münchner Volkshochschule
Postfach 80 11 64
81611 München

Per Fax an:
(0 89) 4 80 06-62 06; (0 89) 31 81 15 25;
(0 89) 62 08 20 18; (0 89) 74 74 85 30;
(0 89) 8 34 14 21

Füllen Sie bitte pro Person ein Anmeldeformular aus.

Bitte melden Sie sich mindestens vier Tage vor Veranstaltungsbeginn an, sonst kann Ihnen die Anmeldekarte nicht mehr rechtzeitig zugeschickt werden.

Unter Anerkennung der auf Seite 178 abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule GmbH melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an.

Alternativkurs, wenn gewünschter Kurs belegt ist

Alternativkurs, wenn gewünschter Kurs belegt ist

Alternativkurs, wenn gewünschter Kurs belegt ist

Alternativkurs, wenn gewünschter Kurs belegt ist

Geburtsjahr _____

Schulabschluss

Ohne Abschluss	☐ 1
Hauptschulabschluss	☐ 2
Mittlere Reife	☐ 3
Abitur	☐ 4
Fachhochschule, Universität	☐ 5

Erwerbsstand

Arbeiter/in	☐ 0
Angestellte/r	☐ 1
Beamtin/Beamter	☐ 2
Selbstständige/r	☐ 3
Arbeitslose/r	☐ 4
Rentner/in, Pensionär/in	☐ 5
Hausfrau/-mann	☐ 6
Schüler/in, Student/in	☐ 7
Wehrpflichtiger, Zivildienstleistender	☐ 8

Bankinstitut _____

Kontoinhaber _____

Unterschrift _____

Information und Beratung

Adresse
Münchner Volkshochschule GmbH
Gasteig, Kellerstraße 6, Eingang Rosenheimer Straße 5
Telefonzentrale 48 00 60
Briefanschrift: Postfach 80 11 64, 81611 München

Bildungs- und Weiterbildungsberatung in der Schwanthalerstraße 40, 1. Stock
mo bis fr 9.00 bis 12.00 Uhr, mo bis mi 13.00 bis 16.00 Uhr,
do 14.00 bis 19.00 Uhr
Persönliche Beratung nach telefonischer Absprache: 2 33-2 65 67

Fachgebiete

Auch die Fachgebiete sind während der gesamten Anmeldezeit für Sie zu sprechen.
Persönliche Beratung nur nach telefonischer Anmeldung.

Mensch, Gesellschaft, Politik

Stadtviertelthemen: Im Münchner Südden: 74 74 85 20
Politik und Gesellschaft: 72 10 06-31/30
Ökologisches Bildungszentrum: 93 94 89-61/65/62
Naturwissenschaften: 72 10 06-38/43
Philosophie: 72 10 06-43
Religion und Spiritualität: 72 10 06-48/49
Psychologie und Lebenskunst: 72 10 06-36/38/39
Lernen – Wissen – Präsentieren: 72 10 06-36/38/39
Münchner Bildungsweg: 72 10 06-44

Kultur, Kunst, Kreativität

Literatur: 44 47 80-30/31
Theater: 44 47 80-30/31
Musik: 44 47 80-62/61/11/10
Tanz: 44 47 80-60/11/10
Reisen, Land und Leute: 44 47 80-50/51/52
Kunst- und Kulturgeschichte: 44 47 80-50/51/52
MVHS im Museum: 44 47 80-50/51/52
Zeichnen und Malen: 44 47 80-20/22
Grafik und plastisches Gestalten: 44 47 80-20/22
Jugendkunstschule: 44 47 80-20/23
Künstlerisches Gestalten: 44 47 80-20/23
Mode und textiles Gestalten: 44 47 80-20/21
Fotografie, Video und Film: 4 80 06-61 83/61 84

Gesundheit

Gesundheitliches Wissen: 72 10 06-49/46
Gesundheitstraining: 72 10 06-42/45/46/41

Alltag, Haushalt, Wohnen

Vorsorge, Immobilien, Geld: 27 37 34-44/33
Haus und Handwerk: 27 37 34-10
Kochkultur und Weinkunde: 72 10 06-35/37

Information und Beratung

Weiterbildung und Beruf

Büro, Wirtschaft und Management: 27 37 34-30/32
Kommunikation und Rhetorik im Beruf: 27 37 34-30/32
Maschinenschreiben am PC: 27 37 34-12/13/14/15
EDV: 27 37 34-12/13/14/15
Internet und Multimedia: 27 37 34-52/50

Sprachen

Öffnungszeiten für Beratung und Einstufung während des Semesters
im Gasteig mo und di 9.00 bis 13.00 Uhr,
mi und do 14.00 bis 19.00 Uhr
Sprachen-Servicetelefon: 4 80 06-63 33,
mo und di 9.00 bis 13.00 Uhr, mi und do 13.00 bis 19.00 Uhr
Englisch: 4 80 06-61 51/61 52
Romanische Sprachen (Französisch, Italienisch, Spanisch,
Portugiesisch): 4 80 06-61 48/61 53/61 54/61 66
Weitere Sprachen: 4 80 06-61 49/61 50
Fortbildung für Lehrkräfte im Sprachenbereich: 4 80 06-61 52

Deutsch und Migrationsprogramme

Deutsch als Fremdsprache, Deutsch als Zweitsprache
4 80 06-61 69/61 73; 54 42 40-14
Migrationsprogramme 54 42 40-10

Grundbildung und Schulabschlüsse

Bildungs- und Weiterbildungsberatung: 2 33-2 65 67
Junge Volkshochschule: 27 37 34-41 und 45 22 58 83
Alphabetisierung und Grundwissen: 54 82 25-20
Deutsch als Muttersprache: 54 82 25-20
Schulabschlüsse: 54 84 76-11
Übergang Schule Arbeitswelt (ÜSA): 4 52 25 88-0

Bildungsangebote für Ältere

Seniorenbildungszentrum Stadtmitte: 72 10 06-29
Seniorenbildungszentrum Schwabing
Römerstraße: 33 72 72
Seidlvilla: 34 26 87
Seniorenbildungszentrum Giesing: 69 77 33-0

Angebote für Menschen mit Behinderung 30 20 08

Haus Buchenried (0 81 51) 9 62 00

Impressum
Herausgeber: Münchner Volkshochschule GmbH
Postfach 80 11 64, 81611 München
Kellerstraße 6, 81667 München
Redaktion und Herstellung: Dr. Stefanie Bielmeier, Leitung
Hedi Schandry, Horst Ziegler
Titelgestaltung: Pierre Mendell Design Studio
Druck: Oldenbourg Druckerei Vertriebs GmbH & Co. KG

Kultur braucht einen wachen Geist. Zum Beispiel Ihren.

Die Münchner Volkshochschule ist etwas Besonderes – keine andere Volkshochschule bietet ein derart breites, vielfältiges und abwechslungsreiches Programm an. Ohne Sie – die interessierten Teilnehmer/innen und die engagierten Dozent(inn)en – wäre das nicht möglich.

Sie wissen mittlerweile von der schwierigen Lage, in die die Münchner Volkshochschule durch die finanziellen Probleme der Stadt München geraten ist. In dieser Situation wenden wir uns an Sie mit der Bitte um Unterstützung durch Ihre Mitgliedschaft in unserem gemeinnützigen **V**erein der **F**örderer und **F**reunde der Münchner Volkshochschule.

Der Förderverein wurde 1998 gegründet und hat mittlerweile rund 200 Mitglieder. Er unterstützt innovative Projekte der MVHS, übernimmt Patenschaften, finanziert Publikationen oder hilft bei der Anschaffung technischer Geräte.

Sie können uns helfen, das Programm der MVHS auch in Zukunft durch solche Projekte zu bereichern und abzusichern, wenn Sie Mitglied in unserem Förderverein werden.

Der Jahresmindestbeitrag beträgt nur €15.–.

Die Vorteile der Mitgliedschaft auf einen Blick
- ❑ kostenlose Teilnahme an Veranstaltungen eines exklusiven Mitgliederprogramms
- ❑ Informationen über laufende Projekte
- ❑ jährliche Mitgliederveranstaltungen in festlichem Rahmen

Förderprojekte seit 1998
1998: „Bildungspatenschaften" für junge Teilnehmer/innen von Deutschkursen
1999: Ausstellung „Kein Ort mehr – jüdisches Leben in der Lindwurmstraße" · „Internationales Jahr der Senioren"
2000: „Art-Trolley" = Kunst-Werk + Fahr-Zeug im Museum
2001: Forschungsprojekt: „Weiterbildungsverhalten der Münchner Bevölkerung"
2002: Abschlussbericht zum Forschungsprojekt „Weiterbildungsverhalten der Münchner Bevölkerung"
2003: Gestaltung von Unterrichtsräumen als „Heimat" für Jugendliche Projekt für Integrationskurs mit Analphabetinnen
2004: Ergänzung der Ausstattung eines neuen multimedialen Sprachlabors · Finanzierung einer Ausstellung der Aspekte Galerie „Reich-Ranicki: Schriftstellerporträts"
2005: Balkonszenen auf der Bundesgartenschau (BUGA) in München
mucs – das neue Jugendmagazin der Münchner Volkshochschule · Ideenwerkstatt: Selbstständig im Dienstleistungssektor

- ❑ Ja, ich möchte mehr Informationen über den Verein erhalten
- ❑ Ich möchte Mitglied werden und unterstütze die Arbeit des Fördervereins durch:
- ❑ den Jahresmindestbeitrag € 15.–
- ❑ einen anderen Jahresbeitrag: € .....
- ❑ eine einmalige Spende in Höhe von: € .....
- ❑ Ich werde den Jahresbeitrag/die Spende überweisen: Konto 34 777, BLZ 701 500 00, bei der Stadtsparkasse München
- ❑ Hiermit ermächtige ich den Verein widerruflich, den vorstehenden Jahresbeitrag durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen:

Name: .....
Anschrift: .....
Konto-Nr., BLZ: .....
Name der Bank: .....
Datum, Unterschrift: .....

Kontakt: Verein der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule e.V. · Angelika Bachmann · Postfach 83 09 29 · 81709 München

Bildungsangebote für Ältere

Neben den Kursen der Bildungsangebote im Stadtbereich Süd (ab Seite 172) finden Sie ab diesem Semester Kursangebote für Ältere auch in den einzelnen Fachgebieten.

Maßnahmen gegen Trickdiebstahl und Trickbetrug – ein Polizeikurs für Ältere bei der Polizeiinspektion 42 in Neuhausen

Den Ankündigungstext finden Sie auf Seite 28.

CS 3900 – Führung **Neuhausen**
Hermine Schachtner/Michael Sommer · Polizeiinspektion 42 · Erzgießereistr. 2 · mo 15.00 bis 17.00 Uhr · 9.10.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Beweglich sein – beweglich bleiben

Den Ankündigungstext finden Sie auf Seite 105.

FS 3138 **Hadern**
Manfred Kröll · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 16.00 bis 17.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 55.– · 14 Plätze ·

Einfach mit dem Handy telefonieren

Den Ankündigungstext finden Sie auf Seite 115.

HS 640 **Sendling**
Martin Taubenberger · Stadtbibliothek Sendling · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 20.00 Uhr · 16.1.2007 · € 9.– · 14 Plätze · ♿ ·

Englisch – Auffrischung A1 Grundstufe 1

Den Ankündigungstext finden Sie auf Seite 151.

KS 2746 **Hadern**
Irene Möhler-Kratschmar · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 15.15 bis 16.45 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze · ♿ ·

Englisch – B1 Mittelstufe 1

Den Ankündigungstext finden Sie auf Seite 151.

KS 2762 **Hadern**
Gillian Wetzel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 122.– · 10 Plätze · ♿ ·

KS 2764 **Sendling**
Elena Lupas · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze ·

KS 2768 **Solln**
Ilse Wolfram · Samberger Schule · Sambergerstr. 14 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze ·

Französisch – Auffrischung A2 Grundstufe 2

Den Ankündigungstext finden Sie auf Seite 156.

KS 3420 **Neuhausen**
Roselyne Damary-Weimann · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze ·

Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Den Ankündigungstext finden Sie auf Seite 163.

KS 5218 **Sendling**
Dott. Miranda Alberti · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.9.2006 bis 29.1.2007 (nicht am 8.1.) · € 109.– · 12 Plätze · ♿ ·

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden

Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Den Ankündigungstext finden Sie auf Seite 169.

KS 8784 **Sendling**
Neus Carbó Bacaicoa · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 97.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden

Die Stadtviertelthemen erschließen Ihnen Ihre Umgebung und bieten auch Überraschendes aus Ihrem Stadtviertel. Dies ist für Jung und Alt, schon lange Ansässige und neu Zugezogene gleichermaßen interessant.
Veranstaltungen zur lokalen und überregionalen Politik und zum Zeitgeschehen greifen aktuelle Themen auf. Mit Vorträgen und Führungen zur Geschichte wird jedes Stadtviertel gesondert vorgestellt. Diese wechseln sich mit Veranstaltungen zur Bau- und Kunstgeschichte ab. Kurse zur öffentlichen und privaten Infrastruktur finden Sie im Mittelteil eines jeden Abschnitts. Abgerundet wird das Profil durch Führungen zu Betrieben, Produkten und Arbeitsplätzen. Exkursionen in und außerhalb Münchens mit Bezug zum Stadtteil setzen den Schlusspunkt. Aktuelle Informationen zum Programm finden Sie auch unter www.mvhs.de/sued.

25 Jahre Harras

Wir feiern Geburtstag!

Seit 25 Jahren gibt es das gemeinsame Haus der Münchner Volkshochschule und der Stadtbibliothek in Sendling. Das wollen wir feiern – mit allen unseren Stammkunden, und denen, die das erst noch werden wollen – und mit unseren Dozentinnen und Dozenten. Ab 11.00 Uhr erwartet Sie ein buntes Programm in der Volkshochschule und in der Stadtbibliothek. Geplant sind u. a. Bücherflohmarkt, Literaturquiz, ein Volkstanzkurs mit Livemusik, Lesungen für Jung und Alt, Bauchtanz mit den „Wüstentöchtern", ein umfangreiches Kinderprogramm und zum Abschluss ein südländisches Büfett, gefolgt von „Thesentalk und Tresenthemen" mit der Gruppe Kabarest. Das detaillierte Programm ist erhältlich im Stadtbereichszentrum Süd der Münchner Volkshochschule und den Außenstellen sowie in der Stadtbibliothek Sendling.
Für die Abendveranstaltung bitten wir um Anmeldung unter der Kursnummer CS 3000. Für alle anderen Programmpunkte ist der Eintritt frei.

Thekentalk und Tresenthesen – ein Abend mit Kabarest und mehr

Kabarest geht in die Stammkneipe. Vom Anfang bis zur Sperrstunde wird gesungen, politisiert und philosophiert über Gott und die Welt, Föhn und Fußball. Die stimmstarken Frontfrauen Lisa Grundhuber und Gretel Rost mit Martin Grundhuber am Pianoforte zelebrieren eine fetzige Show über die Höhen und Tiefen eines Kneipenabends, mit launigen, zornigen und sentimentalen Liedern und Geschichten. Und das Ganze garantiert ohne Kater am Morgen danach – dafür sorgt auch vorab das abwechslungsreiche südländische Büfett, angerichtet von Rikki Reinwein und Zara Valenti, zwei erfahrenen Kochdozentinnen der Münchner Volkshochschule.

CS 3000 – Jubiläumsfest **Sendling**
Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 18.30 bis 20.30 Uhr · 24.9.2006 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 50 Plätze · ♿ · 🖐

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden

Ausstellungen im Stadtbereich Süd

Mit wechselnden Themen werden kulturelle Aspekte des Programms vertieft und Anregungen aus den Stadtvierteln aufgenommen.

Ausstellungen in der Galerie eigenArt in Sendling

Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · ♿
Öffnungszeiten: montags bis freitags 9.00 bis 20.00 Uhr
Telefon (0 89) 74 74 85 20

Blütenklang – Fotografien von Kim Fotodesign München

Vernissage: Donnerstag, 28.9.2006, 19.00 Uhr
Ausstellungsdauer: 28.9. bis 27.10.2006

Moderne Architektur in München – eine fotografische Annäherung von Elisabeth Leeb

Vernissage: Donnerstag, 16.11.2006, 19.00 Uhr
Ausstellungsdauer: 16.11. bis 15.12.2006

Gesichter Südostasiens
Fotografien von Aurelia Leicand

Vernissage: Donnerstag, 11.1.2007, 19.00 Uhr
Ausstellungsdauer: 11.1. bis 18.2.2007

Ausstellungen in der Galerie Guardini in Hadern

Volkshochschule · Guardinistraße 90 · ♿
Öffnungszeiten: montags bis freitags 9.00 bis 12.00 Uhr und montags bis donnerstags 18.00 bis 20.00 Uhr sowie nach Vereinbarung:
Telefon (0 89) 71 70 33

Ich reise träumend mit ...
Bilder und Grafiken
von Claudia Artopé und Gabriele Schickle

Vernissage: Freitag, 17.11.2006, 19.00 Uhr
Ausstellungsdauer: 17.11. bis 19.12.2006

Malgeschichten für große und kleine Künstler
das Malatelier Deinert zu Gast in der Galerie Guardini

Vernissage: Freitag, 12.1.2007, 19.00 Uhr
Ausstellungsdauer: 12.1. bis 11.2.2007

Politik im Stadtbereich Süd

Führung durch den Bayerischen Landtag

Der Landtagsabgeordnete Joachim Unterländer (CSU), der in seinem Stimmkreis München-Moosach auch Teile des Stadtbezirks 9 (Neuhausen) betreut, führt auf einem abendlichen Rundgang durch das Maximilianeum. Sie bekommen einen Einblick in die Aufgaben und in die Arbeitsweise des Bayerischen Landtags. Joachim Unterländer, der auch stellvertretender Vorsitzender des Ausschusses für Sozial-, Gesundheits- und Familienpolitik ist, wird über den Alltag eines Abgeordneten und seine aktuellen Arbeitsschwerpunkte berichten.

CS 3001 – Führung und Gespräch
Joachim Unterländer, MdL (CSU) · Treffpunkt: Maximilianeum · Ostpforte (U4/U5 Max-Weber-Platz) · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 16.11.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 24 Plätze · ✍

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden

Führung durch das Rathaus – Kommunalpolitik in München

Wie und wo passiert Kommunalpolitik im Rathaus? Stadträtin Gabriele Neff von der FDP berichtet über ihre Arbeit und führt Sie durch das Haus.

CS 3002 – Führung und Gespräch
Gabriele Neff, Mitglied des Stadtrats (FDP) · Treffpunkt: Rathaus, an der Pforte (Eingang links neben dem Fischbrunnen) · Uhrzeit wird noch bekannt gegeben · 20.11.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Zeitgeschehen

Der aktuelle Vormittag

Was passiert um uns herum in Kunst, Kultur und Zeitgeschehen? Was nehmen wir wahr, was entgeht uns? Wie entstehen fremde und unsere eigenen Meinungen? Wir diskutieren, laden Gäste ein, gehen ins Theater, Kino oder in eine Galerie, greifen aktuelle Ereignisse von Radio oder Fernsehen auf und fragen: „Was hat das mit uns selbst zu tun?" Für Ausstellungen, Führungen, Gastvorträge usw. können nach Absprache weitere Kosten entstehen.

CS 3100 **Fürstenried-Ost**
Hannelore Prechtel · Fortsetzungskurs · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 10 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 7.11.2006 bis 23.1.2007 · € 36.– · 20 Plätze · ♿ · 🖐

CS 3111 **Hadern**
Dr. Ingrid Suhr-Täger · Fortsetzungskurs · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 10 x do 10.00 bis 12.00 Uhr · 28.9. bis 7.12.2006 · € 47.– · 20 Plätze · ♿ · 🖐

CS 3112 **Neuhausen**
Bettina Mechtersheimer · Fortsetzungskurs · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 10 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 28.9. bis 7.12.2006 · € 36.– · 22 Plätze · 🖐

Sendling

Geschichte Sendlings: von der Jungsteinzeit bis zur Sendlinger Bauernschlacht 1705

Die ersten Spuren menschlicher Besiedlung finden sich in Sendling bereits um 2000 vor Christus. In der Merowingerzeit zwischen 400 und 600 nach Christus erhielt das Dorf Sendling die Siedlungsform, die sich bis ins 19. Jahrhundert erhalten hat. In der kriegerischen Auseinandersetzung des spanischen Erbfolgekrieges zwischen dem Haus Habsburg und dem Haus Bourbon wurde Sendling zum Symbol des Aufstandes der bayerischen Bevölkerung gegen die Fremdherrschaft.

CS 3200 – Vortrag **Sendling**
Klaus Huber, Historischer Arbeitskreis Sendling · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 14.11.2006 · € 4.– · Materialgeld € 1.–, bei der Anmeldung zu zahlen · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ♿ · 🖐

KZ-Zwangsarbeit in München

Wie an vielen anderen Orten prägten auch in München mehr als 400 Zwangsarbeiter- und Kriegsgefangenenlager das Stadtbild zwischen 1941 und 1945. Weniger bekannt sind die mehr als 40 Münchner Außenkommandos des Konzentrationslagers Dachau. Die KZ Häftlinge arbeiteten in Betrieben zusammen mit Deutschen in der Rüstungsfertigung, waren bei Bombenräumung und Baukommandos eingesetzt. Wer waren diese Menschen und unter welchen Bedingungen lebten sie wo in München? Wie wurden sie von Münchnerinnen und Münchnern wahrgenommen? Die Historikerin Sabine Schalm gibt in ihrem Vortrag einen Überblick über das Leben der KZ-Häftlinge im Münchner Kriegsalltag, wobei insbesondere auf die Lager im Münchner Süden eingegangen wird.

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden

CS 3201 – Vortrag **Sendling**
Sabine Schalm M.A. · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.1.2007 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ♿ ·

Stadtteilspaziergang Brudermühlviertel

Der Rundgang führt vom Gotzingerplatz mit seiner monumentalen Kirche St. Korbinian und der vom Stadtbaumeister Hans Grässel als barockisierende Anlage errichteten Volksschule vorbei an denkmalgeschützten Gebäuden der Reutberger und Königsdorfer Straße und einer im Jahr 1908 vom städtischen Baurat Robert Rehlen vorbildlich errichteten Wohnanlage bis zum Alten Israelitischen Friedhof an der Thalkirchner Straße und den Grünanlagen am Valleyplatz.

CS 3202 E – Führung **Sendling**
Klaus Huber, Historischer Arbeitskreis Sendling · Treffpunkt: Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8/Ecke Meindlstr. · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2006 · € 5.– bei Anmeldung · Restkarten € 6.– nur am Treffpunkt · 20 Plätze ·

Leben in der Diktatur – Sendling 1933 bis 1945

Wir laden Sie ein zu einem zeitgeschichtlichen Rundgang durch das Sendling von 1933 bis 1945, durch Straßen mit erhaltenen oder nach der Zerstörung wieder aufgebauten Häusern. Sie sind Anlass, uns auf Spurensuche zu begeben und Orte aufzufinden, an denen die Folgen der NS-Diktatur dokumentiert sind. Wir nennen diese Orte „Historische Lernorte" – Häuser, aus denen jüdische Sendlinger Familien deportiert und dann ermordet wurden; Orte, an denen Sendlinger in die Fänge der Gestapo gerieten, weil sie sich nicht regimekonform verhielten. Wir berichten vom Alltag im Krieg, geprägt von Bombardierung, aber auch vom Überleben. Im Gespräch über Ihre Erinnerungen ergibt sich Nachbarschaftsgeschichte, die Teil des Stadtteilgedächtnisses wird.

CS 3203 – Führung **Sendling**
Brigitte Hutterer/Daniela Moisl-Faas · Treffpunkt: Sendlinger Kulturschmiede · Daiserstr. 22 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 15.10.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Künstler im Stadtviertel: Winfried Zehetmeier

Dr. Winfried Zehetmeier ist den Münchnerinnen und Münchnern nicht nur aufgrund seiner politischen Arbeit bekannt: das ehemalige Mitglied des Stadtrats, von 1978 bis 1990 Zweiter Bürgermeister der Landeshauptstadt, ist auch in vielen künstlerischen Bereichen tätig. Neben literarischen Projekten widmet er sich insbesondere der zeichnerischen und malerischen Arbeit. Seit 1983 hat er seine Werke in zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland präsentiert. Bei einem Besuch im Atelier in der Margaretenstraße erzählt Winfried Zehetmeier von seiner lebenslangen Passion für die Kunst und gibt einen Einblick in sein Schaffen.

CS 3204 – Führung **Sendling**
Dr. Winfried Zehetmeier · Treffpunkt: vor dem Atelier · Margaretenstr. 20 · do 11.00 bis 13.00 Uhr · 19.10.2006 · € 3.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Nachbarn im Stadtviertel: der Bewohnertreff Theresienhöhe

Auf dem alten Messegelände hat sich viel getan. Seit 2005 gibt es auf der Theresienhöhe auch einen Bewohnertreff des Evangelischen Hilfswerks, der allen Bewohnern, Vereinen und Gruppen der Umgebung offen steht, die Räume für ihre Veranstaltungen suchen. Auch regelmäßige Runden, wie Vater-Mutter-Kind- oder Seniorengruppen finden sich dort bereits zusammen. Besonders gefördert werden soll die Nachbarschaft der Neuhinzugezogenen mit den Alteingesessenen aller Nationen. Die Leiterin des Treffs stellt das Konzept und die Räumlichkeiten vor.

CS 3205 – Führung **Sendling**
Eva Rath · Bewohnertreff Theresienhöhe · Pfeuferstr. 1 · mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 8.11.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze ·

Die Großmarkthalle – der Bauch Münchens

Im Februar 1912 wurde die Großmarkthalle an der Thalkirchner Straße errichtet. Der Eigenbetrieb der Stadt München ist aber nicht nur für die Objekte an der Thalkirchner Straße zuständig, sondern auch für den Betrieb der vier ständigen Lebensmittelmärkte und der städtischen Wochenmärkte. Im Dezember 2005 hat der Stadtrat die Fusion der Eigenbetriebe Großmarkthalle und Schlachthof beschlossen, die zum 1.1.2007 in Kraft treten wird. Der Besuch informiert über die Entwicklung der Großmarkthalle und bietet Gelegenheit, sie in vollem Betrieb kennen zu lernen.

CS 3206 – Führung **Sendling**
Rainer Hechinger, Direktor der Großmarkthalle · Großmarkthalle · Thalkirchner Str. 81/Ecke Oberländerstr. (Westtor) · di 8.30 bis 10.30 Uhr · 17.10.2006 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Moderne Energiewirtschaft – die Gas- und Dampfturbinenanlage im Heizkraftwerk Süd

Im Heizkraftwerk Süd hat ein „Generationenwechsel" stattgefunden – seit 1997 ist die Müllverbrennungsanlage stillgelegt und nun auch rückgebaut. Auf der frei gewordenen Fläche ist ein neues hoch effizientes und aufgrund der sehr hohen Brennstoffausnutzung auch umweltfreundliches Heizkraftwerk enstanden. Im Verbund mit den anderen Energieerzeugungsanlagen der Stadtwerke hilft die Anlage so, die gesteckten Klimaziele aktiv anzustreben. Bei einem Rundgang bekommen Sie Einblick in die bisherige und zukünftige Energiegewinnung und werfen einen Blick in die bestehenden Kraftwerksanlagen. Außerdem erfahren Sie Interessantes über die historische Entwicklung dieses Heizkraftwerkstandortes.
Für die Führung ist festes Schuhwerk erforderlich.

CS 3207 – Führung **Sendling**
Gerhard Neuhierl, Stadtwerke München · Heizkraftwerk Süd · Isartalstr. (Eingang: Schäftlarnstr. 15, Infocontainer am Eingang) · fr 14.00 bis 16.30 Uhr · 17.11.2006 · € 4.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Hinweis zu Einzelkartenveranstaltungen

Bei einigen Veranstaltungen können Restkarten auch vor Ort erworben werden. Diese sind mit einem „E" hinter der Kursnummer gekennzeichnet. Damit soll auch Kurzentschlossenen die Möglichkeit gegeben werden, am Stadtviertelthemenprogramm teilzunehmen. Ist jedoch die Mindestteilnehmerzahl von angemeldeteten Teilnehmer(inne)n nicht erreicht, behalten wir uns eine Absage der Veranstaltung vor. Nicht angemeldete Teilnehmer/innen bitten wir, sich ein bis zwei Tage vor dem Veranstaltungstermin unter Telefon (0 89) 74 74 85 20 zu informieren, ob die Veranstaltung durchgeführt wird.

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden

Sendling-Westpark

Wohn- und Arbeitswelten in Sendling-Westpark

Nach der Eingemeindung Sendlings 1877 blieb der Bau- und Siedlungsschwerpunkt zunächst auf das Gebiet Untersendlinger Unterfeld beschränkt. Erst die 1904 eröffnete Trambahnlinie zum geplanten Waldfriedhof förderte die Entwicklung des Stadtteils Sendling-Westpark in besonderer Weise, wobei jedoch die Zeit der beiden Weltkriege erhebliche Unterbrechungen erkennen ließ. Die Führung zeigt die Wohnquartiere in ihrer geschichtlichen Entwicklung auf und unterzieht sie einer kritischen Würdigung. Daneben werden die Arbeits- und Freizeiteinrichtungen des Stadtteils in ihrer Entstehung, Veränderung und heutigen Bedeutung vorgestellt.

CS 3250 E – Führung **Sendling**
Klaus Huber, Historischer Arbeitskreis Sendling · Treffpunkt: Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8/Ecke Meindlstr. · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2006 · € 5.– bei Anmeldung · Restkarten € 6.– nur am Treffpunkt · 20 Plätze ·

„Alles klar!" – die Pflanzenkläranlage und Sanierungsmaßnahmen im Westpark

Im Dezember 2002 verabschiedete der Münchner Stadtrat ein umfassendes Sanierungsprogramm für den Westpark. Insgesamt stehen für drei Sanierungsabschnitte 3,11 Millionen Euro zur Verfügung. Saniert wurden u. a. der Japangarten, die Spielzonen West und Ost und zahlreiche Wege. Neu ist eine Pflanzenkläranlage im Ostteil des Parks, die die Wasserqualität der Seen verbessern und den Turnus der Seenreinigung verlängern soll. Mit diesem Projekt kamen erstmalig biologische Pflanzenfilter in einer öffentlichen Grünanlage Münchens zum Einsatz. Die Führung gibt einen Überblick über die Sanierungsmaßnahmen.

CS 3251 – Führung **Sendling-Westpark**
Horst Frantz · Treffpunkt: Westpark, Eingang Westendstr. · mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 18.10.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Wintersternenhimmel über dem Westpark – die Schulsternwarte des Erasmus-Grasser-Gymnasiums

Die Sternwarte ist eine Sondereinrichtung am Erasmus-Grasser-Gymnasium, die über ein lichtstarkes Spiegelteleskop verfügt. Nach einer Führung durch die Sternwarte werden Sie in die Geheimnisse des Wintersternenhimmels eingeführt. Bei schönem Wetter gibt es die Möglichkeit, die vorgestellten Objekte, wie z. B. die Planeten Uranus und Saturn, selbst zu beobachten. Bei schlechtem Wetter wird vor Ort ein Ersatztermin vereinbart. Sollte auch an diesem Termin schlechtes Wetter sein, wird die Beobachtung durch einen Vortrag ersetzt.

CS 3252 **Sendling-Westpark**
Detlef Ernst · Erasmus-Grasser-Gymnasium · Eingang zur Schulsternwarte über die Westend-/Gilmstraße: Friedrich-Brugger-Weg · di 19.30 bis 21.30 Uhr · 16.1.2007 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Nachbarn im Stadtviertel: die „Gelben Engel" und ihr neues Haus

Der ADAC, Europas größter Automobilclub mit rund 15,5 Millionen Mitgliedern, hat seine Münchner Hauptverwaltung direkt am Westpark. Bei einem Besuch erhalten Sie Einblick in die zahlreichen und vielfältigen Aktivitäten des Clubs, die über die Arbeit der bekannten „Gelben Engel" weit hinausgehen. Mehr als 2500 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen helfen täglich rund um die Uhr den Mitgliedern in Notfällen, betreuen und beraten sie und erstellen Clubleistungen wie Karten und Atlanten. Noch im Jahr 2006 soll mit dem Bau einer neuen Zentrale an der Hansastraße begonnen werden. Näheres dazu erfahren Sie bei der Führung.

CS 3253 – Führung **Sendling-Westpark**
Katrin Müllenbach-Schlimme · ADAC e. V. · Am Westpark 8 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 21.11.2006 · € 4.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze ·

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden

Wirtschaftsstandort München: IWIS-Ketten – ein Weltunternehmen mitten in Sendling

„IWIS-Ketten bewegen die Welt" – so lautet der Slogan des Familienunternehmens Joh. Winkelhofer & Söhne, das seit 1916 in Sendling-Westpark angesiedelt ist. Weltweit fertigen Automobilhersteller mit IWIS-Präzisionsketten und Systemteilen. Auch im Personal- und Umweltbereich arbeitet das Unternehmen erfolgreich, was zahlreiche Auszeichnungen belegen.
Bitte bringen Sie zur Führung den Personalausweis mit.

CS 3254 – Führung **Sendling-Westpark**
Friederich Hatzfeld · IWIS-Ketten · Albert-Roßhaupter-Str. 53 · di 9.00 bis 11.00 Uhr · 14.11.2006 · € 4.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze ·

Obersendling

Sechs Millionen Quadratmeter Verkehrsfläche: Straßenunterhalt und Betrieb im Münchner Süden

Die Abteilung Straßenunterhalt und -betrieb des Baureferats der Stadt München ist für den verkehrssicheren Zustand der öffentlichen Verkehrsflächen zuständig. Hinter diesem Begriff verbergen sich eine Menge Aufgaben, von der Straßenzustandskontrolle über die Sanierung bis hin zum Entfernen und Entsorgen von Schrottfahrzeugen. Zur Wahrung dieser Aufgaben ist das Stadtgebiet in fünf Unterhaltsbezirke aufgeteilt, von denen jeder ein Straßennetz von ca. 450 Kilometern Länge betreut, was einer Fläche von ca 6,2 Millionen Quadratmetern entspricht. Im Unterhaltsbezirk Süd erfahren Sie mehr über die Arbeit der dortigen 60 Mitarbeiter.

CS 3300 – Vortrag und Führung **Obersendling**
Dipl.-Ing. Franz-Michael Ott, Baureferat Tiefbau · Baureferat, Abt. Straßenunterhalt · Geretsrieder Str. 9 · mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 20.11.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze ·

Wirtschaftsstandort München: Schleicher Fahrzeugteile

In der Nähe des Ratzingerplatzes befindet sich seit 1945 die Firma Schleicher, ein Spezialbetrieb für die Fertigung von Nockenwellen für die europäische Motorenindustrie. Schauen Sie mit uns hinter die Kulissen des Betriebs und erfahren Sie Interessantes über das Firmenspektrum von der Motorrad- bis zur Schiffsdiesel-Nockenwelle und über Geschichte und Zukunft dieses Unternehmens inmitten des Obersendlinger Gewerbegebietes. Aus Sicherheitsgründen benötigt die Firma vorab Namen und Adresse der Teilnehmer/innen. Mit einer Anmeldung erklären Sie sich mit der Weitergabe der Daten einverstanden.

CS 3301 **Obersendling**
Rolf Schleicher, Schleicher Fahrzeugteile · Martina Otto, Bezirksausschuss 19 · Schleicher Fahrzeugteile · Boschetsrieder Str. 125 · mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 8.11.2006 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 8 Plätze ·

Wirtschaftsstandort München: die Firma Hans Widmaier

Die Firma Hans Widmaier wurde 1923 gegründet und ist seit 1940 in der Koppstraße in München-Sendling ansässig. Bis Anfang der 90er Jahre wurden hier jährlich rund 500 000 Telefone produziert. Seitdem hat sich das Produktspektrum gewandelt. Heute ist die Firma Widmaier Automobilzulieferer für mechanische und elektronische Baugruppen, die im Hause sowohl entwickelt als auch gefertigt werden. Angefangen bei der Stanzerei über die Dreherei und die Kunststoffspritzerei bis hin zur SMD-Bestückung und dem Prüfgerätebau wird alles im Hause selbst angefertigt.

CS 3302 – Führung **Obersendling**
Eva Widmaier · Firma Hans Widmaier · Koppstr. 4, Empfang · do 9.00 bis 11.00 Uhr · 25.1.2007 · € 4.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze ·

Thalkirchen

Thalkirchen und seine vielfältige Siedlungsgeschichte

Thalkirchen bietet in einem relativ kleinen und zum Spazierengehen einladenden Bereich eine faszinierende Fülle von ganz unterschiedlichen Siedlungsbereichen: die auf das Mittelalter zurückgehende Dorfstraße, den barocken Gutshof Maria Einsiedel, romantische Villen aus dem 19. Jahrhundert und moderne städtische Bebauung. Ein getreues Abbild der fünfhundertjährigen Entwicklungsgeschichte ist die Pfarr- und Wallfahrtskirche Thalkirchen, zu deren Schönheit seit dem Mittelalter fast jede Epoche harmonisch beigetragen hat.

CS 3350 – Führung **Thalkirchen**
Stefan Ellenrieder M.A. · Treffpunkt: vor Maria Thalkirchen (Fraunbergplatz) · do 14.30 bis 16.30 Uhr · 23.11.2006 · € 4.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze ·

Thalkirchen 1933 bis 1945

Fanatismus und Widerstand: in den Jahren 1933 bis 1945 gab es in Thalkirchen und in der zum Stadtbezirk gehörenden Villenkolonie Prinz-Ludwigs-Höhe beides. Hier lebten bekannte Anhänger des Unrechtsregimes wie General Ludendorff und der Reichsorganisationsleiter der „Deutschen Arbeitsfront" und der Organisation „Kraft durch Freude" Robert Ley. Hier befand sich aber auch die Klinik des beliebten jüdischen Arztes Dr. Kurt Lichtwitz und seiner jüdischen Mitarbeiter, des Neurologen und Psychiaters Dr. Wladimir Eliasberg und der praktischen Ärzte Dr. Fritz und Marga Rosenberg. Ein Rundgang durch Thalkirchen lenkt den Blick auf die weitgehend unerforschte Geschichte des Stadtteils im Nationalsozialismus.

CS 3351 **Thalkirchen**
Dr. Dorle Gribl · Treffpunkt: vor Maria Thalkirchen (Fraunbergplatz) · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 15.10.2006 · € 4.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Alter Israelitischer Friedhof an der Thalkirchner Straße

Der Alte Israelitische Friedhof an der Thalkirchner Straße wurde im Jahr 1816 eingeweiht. Er ist nach jüdischer Tradition eine Stätte mit ewigem Ruherecht für die Toten der Gemeinde. Darüber hinaus ist er auch ein Münchner Denkmal, in dem man die Namen vieler bedeutender Bürger/innen der Stadt wiederfindet und ein Stück Geschichte der jüdischen Gemeinde in München nachvollziehen kann. Für Männer und verheiratete Frauen ist eine Kopfbedeckung erforderlich. Betreten des Geländes auf eigene Gefahr.

CS 3352 – Führung **Thalkirchen**
Chaim Frank · Alter Israelitischer Friedhof · Thalkirchner Str. 240 · Haupteingang · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 29.10.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze ·

CS 3353 – Führung **Thalkirchen**
Chaim Frank · Alter Israelitischer Friedhof · Thalkirchner Str. 240 · Haupteingang · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 12.11.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze ·

CS 3354 – Führung **Thalkirchen**
Chaim Frank · Alter Israelitischer Friedhof · Thalkirchner Str. 240 · Haupteingang · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 19.11.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze ·

Forstenried, Fürstenried Ost, Fürstenried West

Forstenried: Bauerndorf, Wallfahrtsort und Jagdrevier

Der alte Dorfkern von Forstenried ist schon im 12. Jahrhundert bezeugt und steht heute unter Ensembleschutz. Hauptattraktion ist die Wallfahrtskirche Heiligkreuz, die das bedeutendste Triumphkreuz Bayerns birgt und auch durch das Barock bereichert wurde. Gleich bei der Kirche erinnert der Derzbachhof aus dem 18. Jahrhundert an das bäuerliche Forstenried längst vergangener Tage. Das barocke kurfürstliche Jagdhaus und zwei bemerkenswerte Wirtshäuser gehören zu weiteren Aspekten Alt-Forstenrieds.

CS 3400 – Führung **Forstenried**
Stefan Ellenrieder M.A. · Treffpunkt: Heiligkreuzkirche, Forstenrieder Allee 180 a · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 21.1.2007 · € 4.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze ·

Schloss Fürstenried

Anders als Nymphenburg ist das bedeutende Jagdschloss Fürstenried normalerweise nicht zu besichtigen. Bei dieser Führung sehen wir das Schloss mit seinem Garten und unterhalten uns über seine unterschiedlichen Bewohner, so etwa über den tragischen König Otto von Bayern, der hier interniert war. Das Schloss wurde als Exerzitienzentrum der katholischen Kirche im Inneren stark modernisiert, hat aber gerade dadurch noch zusätzliche schöne Aspekte zu bieten.

CS 3401 – Führung **Fürstenried-West**
Stefan Ellenrieder M.A. · Treffpunkt: Hoftor an der Forst-Kasten-Allee · mo 16.00 bis 18.00 Uhr · 23.10.2006 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 35 Plätze ·

Tatort Obersendling – Beruf Polizist

Die Polizeiinspektion 34, eine von 16 Großraum-Polizeiinspektionen im Stadtgebiet, informiert über Ausbildungsmöglichkeiten bei der Polizei. Jugendliche zwischen 16 und 25 Jahren, aber auch ihre Eltern und alle, die sich einmal aus erster Hand über den Arbeitsalltag und die Aufgaben der Polizei informieren wollen, sind eingeladen zu einem Blick hinter die Kulissen der PI 34, die mit knapp 100 Beschäftigten für die Sicherheit von 80 000 Bürger(inne)n sorgt.

CS 3402 – Führung **Fürstenried-Ost**
Gerhard Dietz, PI 34/Martina Otto, Bezirksausschuss 19 · Polizeiinspektion 34 · Drygalskiallee 33 · fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 17.11.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze · ♿ ·

Solln

Solln 1933 bis 1945

Fanatische Zustimmung und entschiedene Ablehnung des Nazi-Regimes: in Solln gab es beides. Der Rundgang mit der Autorin des Buches „ Solln – Spurensuche in den Jahren 1933 bis 1945" versucht den Blick auf die weitgehend unerforschte Geschichte des Stadtteils im Nationalsozialismus zu lenken. Auf einer Wanderung durch die Straßen Sollns werden bekannte Persönlichkeiten und ihr Verhalten in den Jahren des Unrechtsregimes vorgestellt.

CS 3450 – Führung **Solln**
Dr. Dorle Gribl · Treffpunkt: S-Bahnhof-Solln, vor dem Restaurant „Zum Hirschen" · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 21.10.2006 · € 4.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden

Nachbarn im Stadtviertel: Das Krankenhaus Martha-Maria – „Unternehmen Menschlichkeit“

Unter dem Slogan „Unternehmen Menschlichkeit“ kombiniert Martha-Maria medizinisch-pflegerische Kompetenz mit der persönlichen Zuwendung zu Patientinnen und Patienten. Das evangelische Diakoniewerk Martha-Maria betreibt mit dem Krankenhaus in Solln seit 60 Jahren ein führendes Zentrum für Operationen an Schilddrüse und Nebenschilddrüse. Bei der Führung durch das Haus erhalten Sie Einblicke in diesen speziellen Fachbereich der Chirurgie sowie in die Bereiche Magen-Darm-Chirurgie, Lungenchirurgie, Gefäß- und Unfallchirurgie. Die internistische Belegabteilung stellt Ihnen moderne Diagnoseverfahren im Bereich der Magen-Darm-Diagnostik und Kardiologie vor. Außerdem erhalten Sie Informationen über aktuelle Fragen zu Krankenhausfinanzierung und Gesundheitspolitik.

CS 3451 – Führung **Solln**
Dagmar Hermann, Pflegedienstleitung/Otto Riedinger, Kaufmännischer Leiter · Krankenhaus Martha-Maria · Wolfratshauser Str. 109 · di 16.00 bis 18.00 Uhr · 14.11.2006 · € 3.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze ·

Hadern

Vom Dorf Haderun zum Stadtteil Großhadern

Wie kam die Stadt ins Dorf? Man könnte auch fragen: Wie kam das Dorf in die Stadt? Lange Zeit war Großhadern selbstständig, bis es dann 1938 nach München zwangseingemeindet wurde. Woran kann man heute noch den dörflichen Charakter erkennen und wie veränderte sich das gesellschaftliche Leben auf dem Weg vom Dorf zum Stadtteil? Dieses und anderes Wissenswertes und Kurioses erfahren Sie auf dem Lichtbildervortrag in und über Großhadern.

CS 3500 E – Diavortrag **Hadern**
Diana Hipp · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · do 19.30 bis 21.00 Uhr · 11.1.2007 · € 4.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ ·

Arbeiten auf der Straße – Streetwork in München

Schon seit über 30 Jahren gibt es in München ein sehr erfolgreiches Streetwork-Angebot. Seit Beginn des Jahres ist auch in Hadern ein Streetworker unterwegs. Michael Hellbrück, seit elf Jahren Streetworker und neben Hadern auch für das Westend und Fürstenried zuständig, berichtet über seine Arbeit.

CS 3501 – Vortrag **Hadern**
Michael Hellbrück · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · do 19.30 bis 21.00 Uhr · 30.11.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ♿ ·

Die Fakultät für Chemie und Pharmazie auf dem HighTechCampus^{LMU}

Seit 1999 ist die Fakultät für Chemie und Pharmazie auf dem HighTechCampus LMU in Großhadern/Martinsried angesiedelt. Studierenden wie Wissenschaftlern steht hier eine exzellente Infrastruktur für Lehre und Forschung zur Verfügung. Forschungsorientiertes und interdisziplinäres Lernen sowie eine enge Verzahnung von Theorie und Praxis prägen das Studium. Im Rahmen der Führung werden die Fakultätsbibliothek, Hörsäle und die Cafeteria mit Außenbereich besichtigt. Insbesondere wird ein kurzer Einblick in den Forschungsbereich der Chemie und Studierendenausbildung der Pharmazie ermöglicht.
Der HighTechCampus^{LMU} steht für die vernetzte Spitzenforschung in den medizinisch-naturwissenschaftlichen Fächern der LMU. Derzeit sind dort neben der Fakultät für Chemie und Pharmazie das Genzentrum der LMU sowie ein Teil der Fakultät für Biologie angesiedelt. Der übrige Teil der Fakultät für Biologie folgt im Jahr 2008. Ziel ist die Zusammenführung aller naturwissenschaftlichen Fakultäten auf dem HighTechCampus. Er stellt ein in Europa herausragendes Forschungscluster mit interdisziplinärer Ausrichtung aller hier angesiedelten Forschungseinrichtungen dar.

CS 3502 – Führung **Hadern**
Sabine Kohler · Treffpunkt: Fakultät für Chemie und Pharmazie · Butenandtstr. 13, Haus F, vor den Hörsälen (über Feodor-Lynen-Str.) · do 16.00 bis 17.00 Uhr · 25.1.2007 · € 3.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Tauschsystem LETS: Babysitten gegen Gartenarbeit

In Hadern hat sich eine aktive LETS-Gruppe gebildet, die verschiedene Dienstleistungen im Tauschgeschäft anbietet: Hausaufgabennachhilfe gegen Gartenarbeit, Bügelhilfe gegen PC-Notdienst. Die Währung dieses Systems sind Talente, die im Tauschheft gutgeschrieben werden. Informationen und Kontakte zu LETS in Hadern gibt es beim monatlichen Treffen.

CS 3503 – Arbeitsgruppe **Hadern**
Christine Göbel · Stadtbibliothek Hadern · Guardinistr. 90 · 4 x di 19.00 bis 21.30 Uhr · 26.9., 24.10., 28.11.2006 und 23.1.2007 · Anmeldung nicht erforderlich · Teilnahme auch an einzelnen Terminen möglich · Gebührenfrei · 30 Plätze · ♿ ·

Agenda 21: Zukunftswerkstatt in Hadern

Im Rahmen des Projekts „Zukunft München 2030" geht die Landeshauptstadt neue Wege der Bürgerbeteiligung. Die Agenda 21 in Hadern möchte gemeinsam mit den Haderner Bürger(inne)n die Zukunft im Stadtteil gestalten und Plattform sein für ökonomisch, sozial und ökologisch integriertes Handeln. Zusammen mit Fachleuten aus Stadtverwaltung, Lehre und Wissenschaft werden konkrete, für Hadern und das nahe Umfeld umsetzbare Ziele in den Bereichen Lebensstil, Verkehrs-, Stadt- und Siedlungsplanung aufgegriffen und an ihrer Umsetzung gearbeitet.

CS 3504 – Vorträge mit Diskussion **Hadern**
Jürgen Becker/Eugen Kuntze, Agenda 21 Hadern und Gäste · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 5 x mi 20.00 bis 22.00 Uhr · 27.9., 25.10., 29.11., 20.12.2006 und 31.1.2007 · Anmeldung nicht erforderlich · Teilnahme auch an einzelnen Terminen möglich · Gebührenfrei · 40 Plätze · ♿ ·

Hinter den Kulissen des Klinikums der Universität München – Großhadern

Was ist notwendig, um den täglichen Klinikbetrieb mit weit über tausend Betten aufrechtzuerhalten? Die Führung gibt Einblick in verschiedene Dienstleistungsbereiche einer medizinischen Großeinrichtung wie Wäscherei, Küche und technische Einrichtungen (Rohrpost, Heizung, Kühlung, Belüftung und Notstrom).

CS 3506 – Führung **Hadern**
Tatjana Catsch, Pressestelle Klinikum/Frauke Bristot, Bezirksausschuss 20 · Klinikum der Universität München-Großhadern, Haupteingang · Marchioninistr. 15, an der Information · di 13.45 bis 15.45 Uhr · 17.10.2006 · € 4.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Notfallmedizin im Klinikum der Universität München – Großhadern

Auch für Notfallpatienten bietet das Klinikum der Universität München – Großhadern rund um die Uhr Spitzenmedizin. Die Rettungsmittel wie Notarztwagen, Intensivtransportwagen und die Nothilfe des Klinikums sind Stationen dieses Rundgangs.

CS 3507 – Führung **Hadern**
Dr. med. Patricia Bernasconi/Tatjana Catsch, Pressestelle Klinikum/Frauke Bristot, Bezirksausschuss 20 · Klinikum der Universität München-Großhadern, Haupteingang · Marchioninistr. 15, an der Information · do 16.30 bis 18.00 Uhr · 16.11.2006 · € 4.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Ein Stück Münchner Kultur Schafkopf für Anfänger/innen

Das Schafkopfen ist ein Stück urbairischer Volkskultur. Sie werden mit den Regeln und Spielstrategien dieses geselligen Kartenspiels vertraut gemacht und erlernen mit viel Spaß auch die deftige Schafkopf-Fachsprache: „Sau schmieren, Durchmarsch, Abspatzen, Hosen runterlassen ..."

CS 3508 – Wochenendseminar **Hadern**
Rudolf Fischer · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr · 2./3.12.2006 · € 54.– · 12 Plätze · ♿ ·

Neuhausen

Brauereigeschichte(n) aus Neuhausen, Nymphenburg und Gern

Nach dem gewonnenen Krieg von 1870/71 setzte in Deutschland ein gewaltiger wirtschaftlicher Aufschwung ein, es kam zu zahlreichen Firmengründungen. Dieser „Boom" machte auch vor dem Braugewerbe nicht halt. So entstanden zwischen 1876 und 1880 in den Münchner Vororten Neuhausen, Nymphenburg und Gern zu einer schon bestehenden Brauerei fünf neue Produktionsstätten für Bayerns „flüssiges Brot". Der Vortrag wirft einen Blick zurück auf die Geschichte dieser alten Sudstätten.
In Zusammenarbeit mit der Geschichtswerkstatt Neuhausen e. V.

CS 3600 E – Vortrag **Neuhausen**
Franz Schröther · Volkshochschule · Schulstr. 5 · mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 22.11.2006 · € 4.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 20 Plätze ·

Neuhausen – vom Dorf zum Stadtteil

Neuhausen war bis Mitte des 19. Jahrhunderts eine kleine Ansiedlung mit einer rein landwirtschaftlich und handwerklich geprägten Bevölkerung. Durch die Ansiedlung großer Industriebetriebe, wie z. B. Lokomotivfabrik Krauss, Zentralwerkstätte der Eisenbahn, Artilleriewerkstätten, mit ihren etwa 5 000 Arbeitsplätzen, war bis zur Eingemeindung nach München aus dem Bauerndorf ein Arbeiterviertel geworden. Beim Rundgang durch den alten Ortskern und die angrenzenden Wohnviertel werden diese Entwicklungen und die damit einher gehenden kulturellen, politischen, sozialen und gesellschaftlichen Veränderungen nachgezeichnet.
In Zusammenarbeit mit der Geschichtswerkstatt Neuhausen e. V.

CS 3601 E – Führung **Neuhausen**
Franz Schröther · Treffpunkt: Rotkreuzplatz, am Maibaum · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 15.10.2006 · € 4.– bei Anmeldung · Restkarten € 5.– nur am Treffpunkt · 18 Plätze ·

Jugendstil in Neuhausen

Wie in allen gutbürgerlichen Münchner Wohnvierteln, so sind auch in Neuhausen viele originelle Jugendstil-Mietshäuser und -Villen zu finden. Auf unserem Rundgang lernen wir Werke von Spitzenarchitekten wie Richard Berndl, Martin Dülfer, Karl Hocheder, Max Littmann oder Friedrich Thiersch kennen, die bisher viel zu wenig beachtet wurden. Auch die Stadtplanung Neuhausens war den besten Fachkräften anvertraut – die Vorteile von Theodor Fischers Planung mit ihrer aufgelockerten Bebauung wissen auch die heutigen Bewohner noch zu schätzen.

CS 3602 E – Führung **Neuhausen**
Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: U-Bahnhaltestelle Rotkreuzplatz, Ausgang Volkartstr. · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 22.10.2006 · € 4.– bei Anmeldung · Restkarten € 5.– nur am Treffpunkt · 20 Plätze ·

Münchner Straßen: die Blutenburgstraße – eine Straße für das Volk

Die wichtigste Verbindung von Neuhausen nach München war jahrhundertelang der „Neuhauser Fahrtweg", die jetzige Blutenburgstraße. Viele interessante Gebäude wurden hier errichtet, bedeutende Neuhauser Bürger/innen wohnten und arbeiteten hier. Ein historischer Rundgang durch die Straße, in der es viele Schulen, Geschäfte, Gasthäuser und Kinos gab und zum Teil auch heute noch gibt.
In Zusammenarbeit mit der Geschichtswerkstatt Neuhausen e. V.

CS 3603 E – Führung **Neuhausen**
Franz Schröther · Treffpunkt: vor dem Telekomgebäude Pappenheimstr. 14/Ecke Blutenburgstr. · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 30.9.2006 · € 4.– bei Anmeldung · Restkarten € 5.– nur am Treffpunkt · 18 Plätze ·

Das Planungsgebiet Birketweg – vom stadträumlich undefinierten Standort zum attraktiven Wohn-, Büro- und Geschäftsviertel

Das Planungsgebiet Birketweg ist ein Teilbereich des Großprojekts Zentrale Bahnflächen München – Hauptbahnhof – Laim – Pasing. Der ca. 59 Hektar große Bereich befindet sich nördlich der Bahnachse zwischen Hirschgarten, Arnulfstraße und Donnersbergerbrücke. Durch die Verlagerung bahn- und postbetrieblicher sowie gewerblicher Anlagen wird er frei für neue Nutzungen. Hier soll ein eigenständiges Quartier für ca. 6000 Einwohner und mit circa 6000 Arbeitsplätzen entstehen, das sich in die Umgebung einfügt und zur Aufwertung des bisher gewerblich geprägten Ortes beiträgt. Geplant ist eine Mischung aus Büro-, Gewerbe- und Wohnnutzungen (mit entsprechender sozialer Infrastruktur) sowie ein neuer S-Bahnhalt an der Friedenheimer Brücke. Die Nutzungen sollen in vielfältigen Baustrukturen unterschiedlichster Dichte verwirklicht werden. Weiteres Planungsziel ist es, die aus der Siedlungsentwicklung resultierenden Grünflächen entlang der Bahnachse als durchgängige Grün-, Fuß- und Radwegeverbindung von Osten nach Westen und als Erweiterung des Hirschgartens („Pionierpark") festzusetzen.

CS 3604 – Führung **Neuhausen**
Elvira Kopold, Planungsreferat, Abt. Stadtplanung, Bez. Mitte/Heinrich Strobl-Lundquist, Planungsreferat, Abt. Stadtplanung, Grünplanung · Treffpunkt: Ecke Arnulf-/Wilhelm-Hale-Str. am Hirschgarteneingang (Tram 16 und 17 Steubenplatz) · di 15.00 bis 16.30 Uhr · 10.10.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Münchens Unterwelt – Besuch im Kanalnetz

Die Einrichtungen der Kanalisation werden im Schatten einer Großstadt wenig beachtet, obwohl sie lebensnotwendig sind. Unter München liegen ca. 2300 Kilometer Abwasserkanäle, die ältesten von ihnen sind inzwischen über 100 Jahre alt. Sie haben die Gelegenheit, in ein altes Kanalstück und in eines der größten Regenrückhaltebecken Europas unter dem Hirschgarten einzusteigen. Bitte festes Schuhwerk und MVV-Fahrkarte mitbringen.

CS 3605 – Führung **Neuhausen**
Benjamin Tax, Stadtwerke München · Treffpunkt: Waisenhausstr./Ecke Klugstr. · do 9.00 bis 12.00 Uhr · 19.10.2006 · € 4.– · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze ·

„Bei jedem Wind und Wetter" – die Wettervorhersagen des Deutschen Wetterdienstes

Für die Wettervorhersage und -beratung sind weltweite Fernmeldenetze und Bildfunkgeräte unentbehrlich. Satelliten und Radargeräte dienen der Wetterüberwachung. Bei einer Führung im Wetteramt München wird die High-Tech-Wetterbeobachtung erläutert und es werden Probleme bei der kurz- und langfristigen Wettervorhersage sowie extreme Wetterereignisse angesprochen.

CS 3606 – Führung **Neuhausen**
Klaus-Jürgen Tenter · Wetteramt · Helene-Weber-Allee 21 (Tram 20/21 Goetheinstitut) · do 16.00 bis 17.30 Uhr (Einlass vor 16.00 Uhr nicht möglich) · 16.11.2006 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Tatort Neuhausen: Polizeiinspektion 42

Die Polizeiinspektion 42 hat ihren Standort in der Erzgießereistraße 2. Sie ist die fünftgrößte Polizeidienststelle im Stadtgebiet und umfasst die Stadtteile Neuhausen und Nymphenburg sowie die westliche Maxvorstadt. Mehr als 150 Beschäftigte arbeiten rund um die Uhr für die Sicherheit von fast 100 000 Bürger(inne)n. Einblicke in die Gliederung und Aufgaben einer großen Münchner Polizeidienststelle werden in Vortrag, Diskussion und Besichtigung vermittelt.

CS 3607 – Führung **Neuhausen**
Ludwig Schmid, Erster Polizeihauptkommissar/Ingeborg Staudenmeyer, Vorsitzende des Bezirksausschusses 9 · Polizeiinspektion 42 · Erzgießereistr. 2 · mo 17.00 bis 19.00 Uhr · 22.1.2007 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Maßnahmen gegen Trickdiebstahl und Trickbetrug – ein Polizeikurs für Ältere bei der Polizeiinspektion 42 in Neuhausen

Näheres zu diesem Kursangebot finden Sie unter der Kursnummer CS 3900 auf Seite 28.

Nymphenburg, Gern

Nachbarn im Stadtviertel: das Generalkonsulat der Republik Türkei in München

Seit dem Jahre 1960 gibt es in München ein türkisches Generalkonsulat. Der Konsularbezirk umfasst die Regierungsbezirke Oberbayern, Niederbayern und Schwaben. Somit ist das Generalkonsulat zuständig für circa 150 000 türkische Staatsangehörige. Bei einer Führung durch die Kanzlei und im anschließenden Gespräch mit Herrn Generalkonsul Abdurrahman Bilgiç bekommen Sie einen Einblick in den Aufgabenbereich des Konsulats.
Aufgrund von Sicherheitsvorschriften benötigen wir vor der Führung von Ihnen Namen und Adresse. Bitte bringen Sie zur Führung für eventuelle Sicherheitskontrollen Ihren Pass oder Personalausweis mit.

CS 3700 – Führung **Nymphenburg**
Generalkonsul Abdurrahman Bilgiç · Türkisches Generalkonsulat · Menzingerstr. 3 · mi 15.00 bis 16.30 Uhr · 29.11.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ♿ ·

Stadtteilspaziergang: das bürgerliche Nymphenburg

Meist wird die Geschichte des Stadtteils Nymphenburg mit der des Schlosses gleichgesetzt. Die bürgerlichen Bewohner und die Entwicklung des ehemaligen „königlichen Dorfes" kamen bisher meist zu kurz. Der Spaziergang führt ausgehend vom Schloss durch das Handwerker- und Wohnviertel rund um die Hirschgartenallee zum Romanplatz und über das ehemalige Volksgartengelände bis zur De-la-Paz-Straße hinter dem Hirschgarten und zeigt Geschichte und Gegenwart des Viertels auf.
In Zusammenarbeit mit der Geschichtswerkstatt Neuhausen e. V.

CS 3701 E – Führung **Nymphenburg**
Franz Schröther · Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, vor dem Marstallmuseum · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 14.10.2006 · € 4.– bei Anmeldung · Restkarten € 5.– nur am Treffpunkt · 20 Plätze ·

Schloss Nymphenburg von unten

Bei einem Rundgang wird das Schloss Nymphenburg als Lebens- und Wirtschaftsraum in Vergangenheit und Gegenwart erklärt. Ein Blick hinter die Prachtfassade, auf Wirtschaftshöfe, Küchen- und Kasernenbau, Stallhof und Schlossrondell vermittelt Erkenntnisse über die gesellschaftlichen Verhältnisse, das Arbeits- und Alltagsleben im Lauf der Jahrhunderte.

CS 3702 – Führung **Nymphenburg**
Albrecht Vorherr · Schloss Nymphenburg, Freitreppe vor dem Schloss · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 8.10.2006 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Schön und cool: Staatsporträts im Nymphenburger Schloss

Lächeln verboten: auf den offiziellen Portraits sehen wir oft steife, gezierte Erwachsene und gedrillte Kinder. Mit welcher Bildsprache und mit welchem universell benutzten „dresscode" konnte man sich europaweit verständigen? Sich sehen lassen, sich profilieren? Welche Männer trugen rote Absätze? Was macht ein Mädchen schön genug für eine Schönheitengalerie? Unsere Bildbetrachtungen geben Aufschluss über Ursprung und Wandel unserer Idealvorstellung von Schönheit, Männlichkeit und Kultiviertheit.

CS 3703 E – Führung **Nymphenburg**
Albrecht Vorherr · Schloss Nymphenburg, Freitreppe vor dem Schloss · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 19.11.2006 · € 4.– bei Anmeldung · Restkarten € 5.– nur am Treffpunkt · 20 Plätze ·

Kutschen, Schlitten, Karussell – der Marstall im Schloss Nymphenburg

Für Familien mit Kindern ab fünf Jahren.
Im ehemaligen Pferdestall von Schloss Nymphenburg zeigen wundervolle Kutschen, Wagen und Schlitten, wie man früher reiste. Lernten Kinder schon Kutschieren? Welche Tiere zogen die leichten Gefährte? Wie sah Kinderspielzeug bei Hofe aus? Glänzt echtes Gold auf den Wagen? Diesen Fragen gehen wir gemeinsam auf den Grund. Im Obergeschoss des Marstall entdecken wir außerdem die reich gedeckten Tische der bayerischen Könige und geraubte Schätze.

CS 3704 – Führung **Nymphenburg**
Petra Rhinow M.A. · Treffpunkt: Schloss Nymphenburg, vor dem Marstallmuseum · sa 14.30 bis 16.00 Uhr · 20.1.2007 · € 4.– Erwachsene · € 3.– Kinder · Zuzüglich Eintritt · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Der Botanische Garten im Herbst

Bei einer exklusiven Führung entdecken Sie die unbekannten Seiten des Botanischen Gartens, wie z. B. die Anzuchten, den technischen Bereich und die Lichtanlage in den Hauptgewächshäusern.

CS 3705 – Führung
Prof. Dr. Jürke Grau · Botanischer Garten, Haupteingang · Menzinger Str. 65 · Termin wird noch bekannt gegeben · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Exkursionen

Naturkundliche Wanderung entlang der renaturierten Isar

Auf der Wanderung, die isaraufwärts bis Großhesselohe führt, wird verfolgt, wie sich Flora und Fauna seit der Umsetzung des Isar-Plans entwickelt haben. Die reiche Vogel- und Insektenwelt entlang der „Reißenden" bildet dabei neben Informationen zur Geschichte der Flößerei und zum Hochwasserschutz damals und heute einen besonderen Schwerpunkt.
Bitte Fernglas und Getränk mitnehmen. Im Anschluss an die Führung besteht die Möglichkeit zur Einkehr und Diskussion mit dem Referenten. Rückfahrt mit der S-Bahn.

CS 3800 – Wanderung **Sendling**
Kurt Bauer, Landesbund für Vogelschutz in Bayern · Treffpunkt: U-Bahn-Station Brudermühlstr. (Ausgang Thalkirchner/Implerstr.) · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 7.10.2006 · € 8.– · Kinder bis zu 12 Jahren gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Durch Münchens Isarauen – von Höllriegelskreuth bis zum Aumeister

Die Isar spielte schon immer eine große Rolle für München und seine Bewohner. Während früher wirtschaftliche Aspekte (z. B. Flößerei) im Vordergrund standen, ist der Fluss heute mit seinen weiträumigen Grünzügen eines der wichtigsten Erholungsgebiete und gleichzeitig eine unentbehrliche Frischluftschneise. Auf dieser Tour durch die vielleicht reizvollste Stadtlandschaft kann die Isar in all ihren natürlichen Ausprägungen „erfahren" werden – vom über 20 Meter hohen Steilufer im Süden bis zu den idyllischen Hartholzauen im Englischen Garten und der Hirschau. Zahlreiche Sehenswürdigkeiten legen Zeugnis einer reichen Geschichte und Kultur ab, wie z. B. Burg Schwaneck, St. Maria in Thalkirchen, die Museumsinsel, der Friedensengel. Der aktuelle Stand und die weiteren Planungen der Isarrenaturierung werden ebenfalls Thema sein.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt; bitte wetterfeste Kleidung mitnehmen.
Streckenlänge: ca. 21 km.

CS 3801 – Radexkursion
Peter Müller · Treffpunkt: S-Bahnhaltestelle Höllriegelskreuth (S7) · sa 13.00 bis 18.00 Uhr · 30.9.2006 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Trinkwasser für München: die neue Zuleitung der Stadtwerke München – ein Jahrhundertprojekt

Um die hohe Qualität des Münchner Trinkwassers zu erhalten, unternehmen die Stadtwerke München große Anstrengungen. Ein zentrales Projekt ist dabei die Erneuerung der über 120 Jahre alten Zuleitungen aus dem Mangfalltal. Mehr als 180 Millionen Euro werden investiert, um die Versorgung der Landeshauptstadt auch in Zukunft sicherzustellen. Der 17,5 km lange Hofoldinger Stollen ist der letzte Bauabschnitt des Projekts, das neben dem Neubau der Zuleitung mit einer Gesamtlänge von 30 km die Errichtung weiterer Bauwerke für Betriebseinrichtungen umfasst. Bei einem Besuch im Baubüro der SWM in Hofolding bekommen Sie einen Überblick über die Entwicklung der Münchner Trinkwasserversorgung und besichtigen den Hofoldinger „Brillenschacht", den Startpunkt für die Stollenvortriebsarbeiten.

CS 3802 – Busexkursion **Sendling**
Thomas Kühlmann, SWM Services GmbH · Treffpunkt: Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8/Ecke Meindlstr. · do 9.00 bis 13.00 Uhr · 26.10.2006 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 30 Plätze ·

Stadtviertelthemen: Im Münchner Süden Politik und Gesellschaft

Die Reichsstadt Ulm und das Königreich Württemberg

Im Mittelalter und in früher Neuzeit entwickelte sich Ulm von einer der beliebtesten deutschen Kaiser-Residenzen zu einer der bedeutendsten Bürgerstädte Mitteleuropas. Wir sehen das herrliche Donau-Altstadt-Panorama, das Münster, das prachtvolle mittelalterliche Rathaus, mehrere städtische Repräsentationsbauten und romantische Fachwerkhäusergassen. Zur gleichen Zeit wie das Königreich Bayern entstand das Königreich Württemberg, das sich die Reichsstadt Ulm aneignete. In Stuttgart kann die aufwändige Große Landesausstellung über dieses Königreich besichtigt werden. Wir werden auch Zeit haben, das Alte Schloss mit seinem kostbaren Hof zu besuchen und über den majestätischen Schlossplatz zu spazieren.
Der Eintritt in die Landesausstellung beträgt für Gruppen € 7.– pro Person und ist in der Exkursionsgebühr nicht inbegriffen.

CS 3803 – Busexkursion **Sendling**
Stefan Ellenrieder M.A. · Treffpunkt: Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8/Ecke Meindlstr. · sa 8.00 bis 20.30 Uhr · 11.11.2006 · € 38.– · Anmeldung erforderlich · 26 Plätze ·

Angebot für Ältere
Maßnahmen gegen Trickdiebstahl und Trickbetrug – ein Polizeikurs für Ältere bei der Polizeiinspektion 42 in Neuhausen

Wie man verhindern kann, Opfer von Trickdiebstählen oder Trickbetrügereien zu werden – dies ist das Thema des Polizeikurses für Ältere in der Polizeiinspektion Neuhausen, bei dem sich interessierte Bürger/innen informieren können und der von zwei Beamten des Kontaktbereichs der Polizeiinspektion moderiert wird. Informationen über weitere Termine gibt es bei der Polizeiinspektion Neuhausen unter Telefon (0 89) 54 26 5-2 31 (Herr Sammer).

CS 3900 – Führung **Neuhausen**
Hermine Schachtner/Michael Sommer · Polizeiinspektion 42 · Erzgießereistr. 2 · mo 15.00 bis 17.00 Uhr · 9.10.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Politik und Gesellschaft

Anmeldung für gebührenfreie Veranstaltungen

Zahlreiche Veranstaltungen der Politischen Bildung sind gebührenfrei. Die Münchner Volkshochschule bietet Ihnen damit die Möglichkeit, sich ohne Kosten über politische Fragen zu informieren.
Wir bitten Sie aber dringend darum, sich auch für die gebührenfreien Veranstaltungen in einer der MVHS-Anmeldestellen anzumelden. Nur dann können wir Ihnen einen Platz garantieren und Sie über Kursabsagen oder Terminänderungen informieren.

Was uns bewegt – Gesprächskreis zur aktuellen Politik

Aktuelle und brisante politische Themen werden dargestellt und diskutiert. Dabei kommen sowohl die Außen- als auch die Innen- und Kommunalpolitik zur Sprache. Internationale Krisen werden uns ebenso beschäftigen wie Wirtschafts- und Sozialpolitik oder Verkehrsprobleme und Stadtentwicklung in München. Es soll versucht werden, den Dingen auf den Grund zu gehen und Hintergründe aufzuzeigen. Themenvorschläge der Teilnehmer/innen werden gerne berücksichtigt.

BS 13 **Sendling**
Dr. Thomas Lange · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10. bis 14.12.2006 · Gebührenfrei · 18 Plätze · ♿ ·

Politik und Gesellschaft

Das Geheimnis der Demokratie – eine Spurensuche zwischen Antike und Gegenwart

Was verstehen wir heute unter Demokratie und wie hat sie sich entwickelt? Drei zentrale geschichtliche Anlässe stehen im Mittelpunkt von Vortrag und Gespräch, um diese Fragen zu klären: die Spannung zwischen politischer Praxis und philosophischer Theorie im antiken Griechenland, die folgenreichen demokratischen Revolutionen in England, Amerika und Frankreich sowie nicht zuletzt der demokratische Geist in den deutschen Verfassungen von 1848, 1919 und 1949. Dieser historische Überblick über die Wurzeln der modernen Demokratie bildet die Grundlage für die Auseinandersetzung über zentrale Herausforderungen der Gegenwart.

BS 17 E **Sendling**
Florian Sattler · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.11.2006 · € 3.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Was ist gerecht? Nachdenken über eine zukunftsfähige Sozialpolitik

Die Notwendigkeit von Reformen im sozialen Bereich ist in aller Munde. Mit Kürzeln und Begriffen wie Hartz IV, ALG II oder Praxisgebühr verbundene Zumutungen werden nicht immer als sozial gerecht empfunden. Auf der anderen Seite erscheint ein Festhalten am traditionellen Sozialstaat angesichts von Globalisierung, Staatsverschuldung, Arbeitslosigkeit und demografischem Wandel nicht mehr möglich. Wie können unsere sozialen Sicherungssysteme zukunftsfest umgebaut und der Sozialstaat transformiert werden, ohne dass das Gebot der sozialen Gerechtigkeit vernachlässigt wird?

BS 57 – Vortrag **Sendling**
Dr. Florian Roth · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 28.11.2006 · Gebührenfrei · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Zivilcourage, aber wie?

Im Kampf gegen den Rechtsradikalismus und Gewalt im Alltag ist neben Lehrern, Erziehern, Justiz- und Polizeibeamten auch die gesamte Gesellschaft zur Wachsamkeit und Mithilfe aufgerufen. Nur wenn alle gemeinsam Zivilcourage zeigen, kann der Gewalt erfolgreich begegnet werden. Wie aber soll man sich verhalten, wenn man Zeuge einer Gewalttat oder eines Übergriffs wird, ohne sich selbst zu gefährden? Im Vortrag werden zum einen die Ursachen der Gewaltbereitschaft analysiert, zum anderen informiert ein Polizeibeamter über konkrete Verhaltensregeln für das Einschreiten bei Gewalttaten.

BS 117 – Samstagsseminar **Sendling**
Andreas Reimer/Werner Brandl, Polizeihauptkommissar i. R. · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 21.10.2006 · Gebührenfrei · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Einblick in das Wirtschaftsgeschehen

Das Thema Wirtschaft gilt eher als trocken. Sobald man aber Einblick in die Wechselwirkungen von Wirtschaft und Politik gewonnen hat, wird es sehr spannend. Anhand aktueller Beispiele, u. a. aus dem Wirtschaftsteil von Tageszeitungen, sollen wirtschaftliche und wirtschaftspolitische Fragen erläutert und auf ihre Zusammenhänge hin untersucht werden: Staatsverschuldung, Finanz- und Steuerpolitik, Geld- und Währungspolitik, internationale Wirtschaftsverflechtung, Aktien und Börsen sind Schwerpunkte des Kurses.

BS 149 **Sendling**
N.N. · Vortragskurs · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 21.11.2006 bis 23.1.2007 · € 21.– · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Internationale Politik: Die arabische Welt und der Westen

Die arabische Welt verändert sich – und zwar tiefgreifend. Obwohl es sich um die Europa unmittelbar benachbarte Weltregion handelt, kursieren im Westen vor allem Klischees, die die Wirklichkeit extrem reduzieren: vom „Zauber des Orients", Ölscheichs, Terroristen, dem vermeintlich monolithischen Islam. Diesen plakativen Bildern sollen differenzierte Informationen über die reale Lebenswelt entgegengestellt werden, die zeigen, dass seit einigen Jahren durch eine Kombination von amerikanischem Druck von außen und innenpolitischer Unzufriedenheit ein Wind des Wandels durch die arabische Welt geht.

BS 229 E – Vortrag **Sendling**
Dr. Peter Barth · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 20.00 Uhr · 12.12.2006 · € 3.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 18 Plätze · ♿ · 🍃

Izquerdización, Esquerdização – Rückt Lateinamerika nach links?

Lateinamerika ist in Bewegung. Nach dem Wahlsieg der als „links" angesehenen Präsidenten Lula (Brasilien), Chávez (Venezuela), Gutiérrez (Equador), Toledo (Peru), Tabaré (Uruguay), Bachelet (Chile) und Morales (Bolívien) sprechen viele Analytiker von einem sozialen Linksruck (Izquerdización, Esquerdização) in Lateinamerika. Wie verhalten sich aber diese neuen Regierungen zu den Fragen der Außenverschuldung, der Globalisierung, zu den neoliberalen Plänen des Internationalen Währungsfonds, den Freihandels-Verhandlungen mit den USA, den Rechten der indianischen Völker und der Nationalisierung des Erdgases und des Erdöls?

BS 237 E – Vortrag **Sendling**
Dr. Emilio Astuto · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 30.1.2007 · € 3.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 18 Plätze · ♿ · 🍃

Die Stadt in der Krise – Ein Manifest für starke Kommunen

Die Städte bluten aus: hier wird eine Bibliothek geschlossen, dort eine soziale Einrichtung. Sparen allein hilft schon lange nicht mehr, denn Bund und Länder kürzen den Kommunen die Steuereinnahmen und übertragen ihnen zugleich neue Aufgaben. Klaus Jungfer, viele Jahre Stadtkämmerer von München, analysiert die Ursachen für die aktuelle Situation und zeigt mögliche Wege aus der Krise. Er plädiert sachkundig und engagiert für die Wiederentdeckung der Stadt als Wachstumsmotor.

BS 241 – Vortrag **Sendling**
Klaus Jungfer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 21.11.2006 · Gebührenfrei · 20 Plätze · ♿ · 🍃

Weltgeschichte im Überblick – Mittelalter

Völkerwanderung – Fränkisches Reich: Merowinger, Karolinger, Karl der Große – Entstehung und Ausbreitung des Islam – Kreuzzüge – Kaisertum und Papsttum – Städte und Handel im 12./13. Jahrhundert, Zünfte und Gilden, höfisches Leben – Niedergang der katholischen Kirche im 14./15. Jahrhundert – Aufstieg und Fall des Byzantinischen Reiches.

BS 281 **Neuhausen**
Barbara Sajons · Vortragskurs · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 10 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10. bis 15.12.2006 · € 30.– · 18 Plätze · 🍃

Weltgeschichte im Überblick – Neuzeit

Geografische Entdeckungen und Kolonialisierung, Humanismus und Renaissance – Reformation und Gegenreformation – der Dreißigjährige Krieg – Wissenschaft und Technik – die englische Revolution – Absolutismus – Aufklärung – Aufstieg Russlands – die amerikanische Unabhängigkeitserklärung – die Französische Revolution.

BS 285 **Hadern**
Reinhard Falter M.A. · Vortragskurs · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 10 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.11.2006 bis 22.1.2007 · € 30.– · 20 Plätze · ♿ ·

Ortstermin Staatsregierung – Wirtschaftspolitik für Bayern

Der Besuch im Bayerischen Staatsministerium für Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie bietet die Gelegenheit, sich aus erster Hand über die Aufgaben des Ministeriums, über die Schwerpunkte der bayerischen Wirtschaftspolitik, und damit über die wirtschaftspolitischen Handlungsspielräume eines Bundeslandes zu informieren. Das viel zitierte Schlagwort „Laptop und Lederhose" verweist in seinem ersten Teil auf das Bestreben der bayerischen Politik, moderne Technologien im Freistaat anzusiedeln. Diesem Thema wird im Rahmen des Besuchs ein eigener Vortrag gewidmet sein.

BS 349
Horst Albert/Dr. Maika Gruber · Treffpunkt: Bayerisches Staatsministerium für Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie · Prinzregentenstrasse 28 · mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 25.10.2006 · Gebührenfrei · 20 Plätze ·

Studienreise nach Berlin – ein Blick hinter die touristische Fassade der Bundeshauptstadt

Im Vergleich zu anderen Städten ist Berlin eine relativ junge Stadt, allerdings mit einer einzigartigen Geschichte. Königliche Haupt- und Residenzstadt im 18. Jahrhundert, als geteilte Stadt nach 1945 Symbol und Spielball des Ost-West-Konflikts, präsentiert sich Berlin 17 Jahre nach dem Mauerfall in neuem Glanz, aber immer noch in Bewegung. Führungen und eine Stadtrundfahrt geben Einblick in die Geschichte, die kommunale Entwicklung und das politische Geschäft der Bundeshauptstadt.
Auf dem Programm stehen voraussichtlich: eine Stadtrundfahrt zur Geschichte und Gegenwart Berlins, der Besuch des Deutschen Bundestages (Rundblick von der Reichstagskuppel und ein Gespräch mit MdB Jerzy Montag (Bündnis 90/Die Grünen) sowie der Besuch in einem Ministerium, die Forschungs- und Gedenkstätte Normannenstraße (ehemalige Stasi-Zentrale), das Jüdische Museum (Libeskind-Bau) und ein Informationsbesuch beim Bundesrat.
Die Anreise erfolgt mit der Bahn, die Fahrtkosten werden vom Besucherdienst des Deutschen Bundestages übernommen bis auf einen kleinen Eigenanteil von € 10.–, der bereits im Preis enthalten ist; Gebühr € 60.–; Reisekosten für vier Übernachtungen mit Frühstück im Doppelzimmer € 230.–; Einzelzimmerzuschlag € 108.- (Kostenkalkulation nach dem Stand bei Drucklegung). Ein detailliertes Reiseprogramm erhalten Sie unter Telefon (0 89) 72 10 06-31/74 74 85-20.
Reiseveranstalter: KB-Reisedienst GmbH.
Reisetermin: zweite Hälfte Januar 2007

BS 385 – Studienreise
Christine Holzner · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: Termin wird mitgeteilt · Studienreise: Termin zweite Hälfte Januar 2007 (zu erfragen unter Telefon (0 89) 72 10 06-31 oder 74 74 85 20) · Seminargebühr: · € 60.–, bei Anmeldung zu zahlen · Keine Ermäßigung · 19 Plätze ·

Naturwissenschaften

Neues aus der Schlafforschung – zur Neurobiologie von Schlafen und Träumen

Schlaf ist nicht nur fehlende Wachheit, sondern eine ganz spezielle Eigenschaft des Gehirns, die wichtig ist, um seine Funktionsfähigkeit zu gewährleisten. Die Neurobiologie unterscheidet verschiedene Schlafphasen, die das Gehirn während eines gesunden Schlafs durchläuft. Was geschieht beim Träumen auf der neurophysiologischen Ebene?

DS 1220 E – Vortrag **Hadern**
Dr. Valentin Nägerl · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · do 19.30 bis 21.00 Uhr · 23.11.2006 · € 4.50 bei Anmeldung und an der Abendkasse · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Pilzkundliche Wanderung – Unsere heimischen Giftpilze und ihre essbaren Doppelgänger

Unsere Pilzexkursion führt in das Mischwaldgebiet Isarleite oberhalb Ickinger Au mit abwechslungsreicher Pilzflora. Die angetroffenen Arten werden ausführlich besprochen. Sammeltipps, Hinweise zur Pilzbestimmung und Ökologie der Pilze werden gegeben. Zur Vorbereitung siehe Vortrag „Pilze unserer Heimat" DG 1730 E. Ausrüstung: festes Schuhwerk, ggf. Pilzmesser, Körbchen, Literatur und Handlupe, wenn vorhanden. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. In Zusammenarbeit mit dem Verein für Pilzkunde München e. V.

DS 1742 – Exkursion
Peter Karasch, Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie · Treffpunkt: S-Bahnhof Icking (S 7 Wolfratshausen) · so 9.00 bis 12.00 Uhr · 15.10.2006 · Anmeldung erforderlich · € 9.– · 20 Plätze · 🖐

Wanderung zur Vogelkunde

Vögel haben nicht nur ein typisches Aussehen, sondern auch artspezifische Lautäußerungen und ganz bestimmte Ansprüche an ihre Lebensräume. Die Wanderungen führen in einige charakteristische Landschaften, in denen Wald-, Wiesen-, Wasser- und Watvögel beobachtet und gehört werden können. Die Führungen finden bei jedem Wetter statt, deshalb wichtig: wetterfeste Kleidung und feste Schuhe, Fernglas und Notizbuch sind nützlich.

DS 2012 – Wanderung
Manfred Siering · Ickinger Stausee und Pupplinger Au · Treffpunkt: S-Bahnhof Icking · S 7 Richtung Wolfratshausen · so 8.00 bis 13.00 Uhr · 22.10.2006 · Anmeldung erforderlich · € 15.– · 20 Plätze · 🖐

Herbstliche Vogelzugbeobachtungen im Nymphenburger Park

Der Referent geht auf Besonderheiten des Vogelzuges, Orientierung, Energieverbrauch etc. ein. Wichtig: wettergerechte Kleidung, Fernglas, Notizbuch und Vogelbestimmungsbuch.

DS 2015 – Führung **Nymphenburg**
Manfred Siering · Treffpunkt: Parkplatz vor dem Museum Mensch und Natur · so 8.00 bis 12.00 Uhr · 8.10.2006 · Anmeldung erforderlich · € 12.– · 18 Plätze · 🖐

Ein Gang durch die Erdgeschichte

Seit Millionen von Jahren unterliegt die Erde einem steten Wandel. Kontinente und Meere verändern sich, Tiere und Pflanzen kommen und gehen. Ein Gang durch die Erdgeschichte zeigt uns die dramatischen und z. T. katastrophalen Veränderungen, die die Erde durchlaufen hat. Zugleich werden die charakteristischen Kennzeichen der großen Erdzeitalter erläutert.

DS 2360 E – Vortrag **Sendling**
Bernhard Huber · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 5.12.2006 · € 4.50 bei Anmeldung und an der Abendkasse · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Die Orkane Vivian, Wibke und kein Ende?

Stürme sind eine der größten Naturgefahren auf der Erde. Unvergessen sind noch die Frühjahrsstürme Vivian und Wibke und der Weihnachtsorkan Lothar mit ihren/seinen katastrophalen Auswirkungen auch in Deutschland. Doch weitere Orkane folgten. Hat die Häufigkeit zugenommen? Wie hängt die Sturmhäufigkeit, ihr Zerstörungspotential mit der Klimaerwärmung zusammen? Folgende Sturmarten werden behandelt: Winterstürme in Europa – Gewitter- und Hagelstürme im Sommer – tropische Wirbelstürme – Tornados und Tromben.

DS 2597 E – Vortrag **Sendling**
Klaus-Jürgen Tenter · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 14.11.2006 · € 4.50 bei Anmeldung und an der Abendkasse · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Geologische Wanderung Isarkiesel

Alpenflüsse wie die Isar sind gekennzeichnet durch mächtige Schotterbänke. Wie es zur Bildung der heute sichtbaren Flussterrassen und der Gesteine kam, soll mit einem Einführungsvortrag und einer Flusswanderung verdeutlicht werden. Die Isarkiesel setzen sich aus vielen typischen Gesteinen der Alpen nördlich des Hauptkammes zusammen. Mit Lupe und Hammer lassen sich die wichtigsten erkennen und ihrem Ursprungsgebiet zuordnen.
Der Treffpunkt für die Wanderung wird am Vortragsabend abgesprochen.

DS 2630 – Vortrag und Führung **Sendling**
Petra Härtl · Vortrag: Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vortrag fr 19.30 bis 21.00 Uhr · Exkursion sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 20./21.10.2006 · Anmeldung erforderlich · € 18.– · 20 Plätze · 🖐

Quantencomputer: Neue Wege in der Informationstechnologie

Herkömmliche Computer kommen bald an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit. Ein zurzeit verfolgter revolutionärer Ansatz, der auf der Quantentheorie fußt, eröffnet neue Perspektiven in der Informationsverarbeitung. Der Vortrag stellt die Prinzipien eines Quantencomputers dar und erläutert den aktuellen Stand der Forschung.

DS 3450 E – Vortrag **Sendling**
Dr. Jürgen Steingruber · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 7.11.2006 · € 4.50 bei Anmeldung und an der Abendkasse · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Amüsantes und Anregendes aus der Welt der Sterne und Planeten

Bizarre Welten und skurrile Phänomene erwarten diejenigen, die die Monster der Schwerkraft besuchen würden: ‚Weiße Zwerge‚‚ ‚Neutronensterne, oder gar ‚Schwarze Löcher‚. Fast ebenso Sonderbares würden Weltraum-Urlauber auf den Asteroiden erleben, die nur eine ganz geringe Schwerkraft haben. Anhand von Beispielen sollen erstaunliche Phänomene rund um die Endstadien von Sternen, aber auch solche in der astronomischen Leichtgewichtsklasse der Asteroiden und Kometen anschaulich erläutert werden. Auch zur Einführung in astronomisches Denken geeignet.

DS 3609 E – Vortrag **Sendling**
Norbert Steigenberger · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 20.00 Uhr · 16.1.2007 · € 4.50 bei Anmeldung und an der Abendkasse · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Philosophie

Sklaven unseres Gehirns?
Willensfreiheit und Hirnforschung

Ob des Menschen Wille frei ist oder alle unsere Entscheidungen nur Resultate von Schicksal oder natürlicher Determination sind, diese Frage beschäftigt die Philosophie von alters her. Die neuesten Resultate der Hirnforschung und die daraus z. B. von Gerhard Roth abgeleiteten Thesen haben wieder Zweifel an Freiheit und Verantwortung des Menschen aufkommen lassen. Die philosophischen und wissenschaftlichen Grundlagen dieser in letzter Zeit in den Medien heftig geführten Debatte sollen in diesem Seminar dargestellt und gemeinsam diskutiert werden.

DS 4085 – Sonntagsseminar **Sendling**
Dr. Florian Roth · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 19.11.2006 · € 21.– · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Philosophiegeschichte: Der lange geschichtliche Weg der Aufklärung

Was ist von der Aufklärung seit Immanuel Kant und Moses Mendelssohn unter modernen Bedingungen noch denk- und lebbar – oder ist die Aufklärung selbst zu Glauben, Mythos oder gar Aberglauben geworden? Aber gibt es eine Alternative? Das Seminar soll daher einige wichtige Positionen von Aufklärung erinnern (von Herder bis Derrida) und so Möglichkeit und Grenzen eines aufgeklärten Lebens heute der Diskussion neu öffnen.

DS 4420 – Sonntagsseminar **Sendling**
Dr. Matthias Gaertner · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 10.12.2006 · € 8.– · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Religion und Spiritualität

Sendlinger Gespräche: Juden, Christen, Muslime im Gespräch
Der Trialog der abrahamitischen Religionen

Juden und Muslime beziehen sich in ihren heiligen Schriften, der Bibel und dem Koran, auf ihren Stammvater Abraham. Die Bibel nennt Ismael, einen Sohn Abrahams, auf den sich die Muslime berufen, und der Koran kennt gleichfalls Abraham, arabisch Ibrahim. Die christliche Religion wiederum nimmt ihren Ausgang vom Judentum, Jesus selbst war Jude, und die Christen nennen Abraham ihren „Vater im Glauben". Sollten sich daher die Bekenner dieser Religionen nicht gegenseitig etwas zu sagen haben? Vielleicht, indem sie einmal das Gemeinsame suchen, anstatt das Trennende zu betonen.

DS 5005 E – Podiumsgespräch **Sendling**
Dr. Klaus-Josef Notz, Moderation/Vertreter des „Interkulturellen Dialogzentrums München" (IDIZEM), der Israelitischen Kultusgemeinde und der evangelischen luth. Himmelfahrtsgemeinde Sendling · Podiumsgespräch mit Diskussion · Evangelische Himmelfahrtskirche Sendling · Kidlerstr. 15 (U3/U6 Implerstr.) · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 21.11.2006 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 30 Plätze · 🖐

Die antiken Wurzeln des Christentums

28. Sept: Der Ursprung der Jesus-Bewegung im jüdischen Messianismus
5. Okt: Altorientalisches und ägyptisches Erbe im Christentum
12. Okt: Antike Götter und Heroen als Vorbilder für die Christus-Gestalt
19. Okt: Die Mysterienreligionen im römischen Reich
26. Okt: Der Mythos vom sterbenden und auferstehenden Gott
9. Nov: Der Mythos von der jungfräulichen Mutterschaft und vom göttlichen Kind
16. Nov: Griechische Philosophie im Christentum
23. Nov: Die Gnosis und der „häretische" Jesus
30. Nov: Christus und der Sonnengott
7. Dez: Opfermahl und Abendmahl: Vom Ursprung der Eucharistie

DS 5013 E – Vortragsreihe **Sendling**
Leo Maria Giani M.A. · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9. bis 7.12.2006 · € 43.– bei Anmeldung · Restkarten € 5.00 je Abend nur am Veranstaltungsort · 15 Plätze · ♿ · 🌿

Die Stellung der Frau in den Religionen

In den großen Weltreligionen ist die Rolle der Frau in der Organisation des Kultes und bisweilen auch in der aktiven Teilnahme am Kult auffällig eingeschränkt. Dies soll im Vergleich der großen lebenden religiösen Traditionen vorgestellt und diskutiert werden.
9. Jan: Wer gute Werke tut, sei es Mann oder Frau, und gläubig ist, wird in den Garten eintreten – die Stellung der Frau im Islam; Eda As M.A.
16. Jan: Sklavin der sozialen Umwelt und unentbehrliche Göttin – die Stellung der Frau im Hinduismus; Jana Schäfer M.A.
23. Jan: Am Webstuhl des samsara – die Stellung der Frau im Buddhismus; Jana Schäfer M.A.
30. Jan: Als Mann und Weib erschuf er ihn (den Menschen) – die Stellung der Frau im Judentum; Miriam Magall
6. Feb: Die Frau schweige in der Versammlung – die Stellung der Frau im Christentum; Dr. Klaus-Josef Notz

DS 5030 E – Vortragsreihe **Sendling**
Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x di 19.00 bis 21.00 Uhr · 9.1. bis 6.2.7007 · € 28.– bei Anmeldung · Restkarten 6.00 € je Abend nur am Veranstaltungsort · 15 Plätze · ♿ · 🌿

Religions- und Geistesgeschichte

Die über mehrere Semester konzipierte Reihe soll Einblick in die Grundlinien der Religions- und Geistesgeschichte Eurasiens vermitteln.

Teil 3: Die Durchsetzung der Erlösungsreligionen im Westen

Die Sonderstellung des nachexilischen Judentums unter den antiken Religionen. Prophetie, Messianismus, Endzeiterwartung und die Individualisierungsschübe in der Antike. Die letzten Heiden – Kultkirche. Gnosis und Dogmenentwicklung. Ost und West im Christentum. Der Grundimpuls Mohammeds und seine Rezeption des Judentums und Christentums. Die Entwicklung der Welt der Drei Ringe.

DS 5050 **Hadern**
Reinhard Falter M.A. · Vortragskurs mit Diskussion · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 10 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.11.2006 bis 1.2.2007 · € 57.– · 15 Plätze · ♿ · 🌿

Schamanismus

Claudia Roth als Schamanin auf dem Nockherberg, Schamanentreffen in Garmisch – die Begriffe „Schamanismus“ und „Schamane“ begegnen uns mittlerweile scheinbar überall. Doch was bedeuten jeweils die Begriffe „Schamanismus“ und „Schamane“? Im Vortragskurs soll aus wissenschaftlicher Perspektive ein Einblick in das weite (Diskurs-)Feld „Schamanismus“ gegeben werden. Wir werden uns sowohl der Definitionsproblematik als auch den Schamanismen in verschiedenen Erdteilen und abschließend dem modernen Schamanismus in der westlichen Welt widmen.

DS 5052 **Sendling**
Petra Tillessen · Vortragskurs mit Diskussion · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 17.10. bis 21.11.2006 · € 29.– · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Psychologie und Lebenskunst

Die vier Psychologien der Psychoanalyse

Zum Verständnis der seelischen Prozesse und Konflikte des Menschen hat die Psychoanalyse nach dem zweiten Weltkrieg, vor allem aber in den 60er und 70er Jahren, wesentliche neue Konzepte entwickelt, die in der Öffentlichkeit wenig bekannt sind. Vier Modelle, die an vier Grundbegriffen ansetzten, werden dargestellt: Triebpsychologie (Freud und neuere Entwicklungen) – Ich-Psychologie (Freud, Hartmann, Blanck, usw.) – Selbst-Psychologie (von Balint bis Kohut) – Objektbeziehungs-Psychologie (Mahler, Jacobsen, Kernberg usw.).

DS 6132 – Samstagsseminar **Hadern**
Wolfhard König · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 9.12.2006 · € 21.– · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Vom Umgang mit der Angst – Angst als Chance

Angst vor Arbeitsplatzverlust, vor Einsamkeit, vor Krankheit, vor Versagen, Ablehnung ... Ängste nehmen zu und sie sind oft eher diffus als konkret. In diesem Kurzseminar erfahren Sie, wie mit wahrnehmungs- und erlebnispräzisierenden Methoden (Focusing) Ängste und Unsicherheiten klarer werden und Sie somit lernen können, besser mit diffusen Empfindungen und Gefühlen umzugehen. Aus einem achtsamen und angemessenen Umgehen-Können mit Ängsten und Befürchtungen kann so eine Chance zu persönlichem Wachstum entstehen.

DS 6144 **Sendling**
Dr. Rainer Eggebrecht · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.1.2007 · € 13.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Das Bild in mir – kunsttherapeutische Methoden zum Kennenlernen

Haben Sie sich schon mal getraut ein Bild zu malen? Für dieses Seminar brauchen Sie keine künstlerische Begabung , sondern vor allem Lust zu Selbsterfahrung auf einer anderen Ebene. Es wird darum gehen, mit Bildern einen Raum zu schaffen, der weiter ist als der alltägliche und damit die eigenen Gefühle, Beziehungen und Entwicklungen sichtbar zu machen und zu verstehen.

DS 6222 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Dr. Ariane Hagl · Volkshochschule · Schulstr. 5 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 26./27.1.2007 · € 41.– · Materialgeld € 5.– , bei der Anmeldung zu zahlen · 14 Plätze · 🖐

Hakomi – Körper und Geist sind eine Einheit

Hakomi wurde als körperbezogene, prozessorientierte psychotherapeutische Methode von dem Amerikaner Ron Kurtz entwickelt. Hakomi bedeutet übersetzt „Wer bist du?" und dieser Frage können Sie in diesem Einführungsseminar mit Hilfe achtsamer Selbsterforschung nachgehen: durch eine differenzierte Wahrnehmung unserer Körpersprache erschließt sich die Bedeutung von Gewohnheiten, Schutzmechanismen und Hoffnungen. Aus der Erkenntnis dieser inneren Organisation können sich neue Räume, bewusstes Erleben und damit mehr Lebenslust und Lebensqualität entwickeln.
Bitte ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.

DS 6230 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Andrea Echtermann · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 3./4.2.2007 · € 41.– · 14 Plätze ·

Focusing – Training der Präsenz und Achtsamkeit – Eine Einführung

Focusing ist eine Methode der Wahrnehmungspräzisierung. Sie zentriert die Aufmerksamkeit auf die unmittelbar gegenwärtige Erfahrung und ermöglicht ein präzises Wahrnehmen des eigenen Erlebens, Denkens, Fühlens und Handelns. Dies wiederum heißt, sich besser kennen zu lernen und sich bei der Lösung persönlicher Probleme mehr und mehr auf seine eigenen Fähigkeiten verlassen zu können.

DS 6234 E **Sendling**
Dr. Rainer Eggebrecht · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.30 bis 21.30 Uhr · 12.12.2006 · € 5.– bei Anmeldung oder an der Abendkasse · 20 Plätze · ♿ ·

Damit uns Flügel wachsen ... Lebensfreude neu entdecken

Nur noch funktionieren? Von Pflichten, Terminen, Ängsten bedrängt? Die Freude am Leben unter all dem verschüttet? Das muss nicht sein! Unabhängig von äußeren Bedingungen können wir mehr Achtsamkeit, Vertrauen und Liebe in uns entdecken und entwickeln.
Dieses Seminar möchte Sie beflügeln, über sich selbst und die äußeren Umstände hinauszuwachsen und einen leichteren Umgang mit belastenden Situationen zu finden – dies auf der Grundlage der Logotherapie (logos = Sinn) Viktor E. Frankls.
An Beispielen aus dem Alltag, durch Gleichnisse, praktische Übungen und im Austausch erhalten Sie vielfältige Anregungen, wie die Lebensfreude Sie, als Ihr beständiger Begleiter, über Klippen und Stürme des Alltags trägt.

DS 6436 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Peggy Lange-Paquet · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.1.2007 · € 27.– · 14 Plätze · ♿ ·

Wie wirke ich auf andere?

Jeder weiß, wie entscheidend die ersten Minuten einer Begegnung sein können. Oft sind wir uns allerdings gar nicht bewusst, welchen Eindruck wir bei unserem Gegenüber hinterlassen, wissen nicht, wie unser Verhalten ankommt, und können nicht verstehen, welche Reaktionen es auslöst. Dieses Wochenende gibt die Gelegenheit, sich durch das Feedback der Gruppe möglicher Diskrepanzen zwischen Selbstbild und Fremdbild bewusst zu werden, und bietet Raum, spielerisch neue Verhaltensmöglichkeiten zu erschließen.
Bitte Schreibzeug und Block mitbringen.

DS 6472 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Anne Knapp · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 27./28.1.2007 · € 54.– · 14 Plätze · ♿ ·

Meine Richtung!
Sinn und Zufriedenheit in Beruf und Privatleben entwickeln

Können Sie das, was Ihnen wichtig ist, Ihre Wertvorstellungen im Beruf und im Privaten leben? Oder haben Sie den Eindruck, dass Sie viele Kompromisse machen und sich oft anpassen ohne inneres Einverständnis? Die eigenen Wertvorstellungen zu kennen und im Alltag Wege zu finden, sie zu verwirklichen, macht zufrieden und selbstbewusst. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Ihre Vorstellungen von Sinn und über Ihre persönlichen Ziele. Sie erkennen, welche Ihrer Werte für unterschiedliche Rollen förderlich oder eher hinderlich sind. Außerdem lernen Sie eigene Strategien zu entwickeln, um besser im Einklang mit Ihren Wertvorstellungen zu leben.

DS 6512 – Wochenendseminar **Sendling**
Dr. Christiane Drühe-Wienholt · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 2./3.12.2006 · € 54.– · 14 Plätze · ♿ · 🖉

Ich und die Gruppe

Ein Praxis-Seminar für Menschen, die verstehen wollen, was in Gruppen abläuft, und die mehr Sicherheit und Rollenklarheit in Beruf und Alltag bekommen möchten. Schwerpunkte: themenorientierte und soziale Gruppen – Gruppendynamik und Gruppenphasen – Wer übernimmt welche Rolle in der Gruppe? – Macht- und Prozessstrukturen – Das Konzept der Themenzentrierten Interaktion (TZI) – Gruppen und äußere Einflussfaktoren – Was braucht eine Gruppe, um zu funktionieren?

DS 6612 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Martin Ufer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 10./11.11.2006 · € 41.– · 14 Plätze · ♿ · 🖉

Schlagfertigkeit

Wir alle stehen hin und wieder auf dem „Schlauch". Oder wissen die richtige Antwort – später zu Hause. Oder sind auf Grund einer verbalen Attacke völlig perplex.
Ob Sie sich jetzt kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar sehr humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament ab. Hauptsache – Sie reagieren: direkt, spontan und möglichst souverän. In diesen Seminaren können Sie nicht nur die Grundregeln einer schlagfertigen Kommunikation kennen lernen, sondern auch mit spielerischen und praxisnahen Methoden Ihr Reaktionsvermögen steigern und Ihren sprachlichen Ausdruck erweitern.

DS 6648 – Sonntagsseminar **Sendling**
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · 1.10.2006 · € 38.– · Im Seminarraum keine Straßenschuhe · 12 Plätze · ♿ · 🖉

Männer – unbekannte Wesen?
Ein Seminar für Frauen

Männer sind anders – Sie denken, fühlen, verhalten sich nicht wie Frauen. „Warum sind Männer oft so hart?" „Warum wollen sie wenig bereden?", „Männer sind emotional unbegabt", „Können Männer besser einparken?"
Stimmt das wirklich oder sind das alles nur Vorurteile?
Tagtäglich erleben Frauen, dass Männer sie vor Rätsel stellen, ihr Verhalten ihnen manchmal schwer verständlich ist – die Konsequenz sind Missverständnisse und Konflikte. Wir wollen uns dem Geheimnis der Andersartigkeit annähern, auch wenn es keine endgültige Antwort geben kann, wie viel genetisch, erziehungsmäßig, kulturell bedingt ist. Jedoch ist es spannend, mehr über bislang gesicherte Erkenntnisse zu erfahren und die eigenen und auch gesellschaftlichen Vorstellungen und Rollenbilder über das andere Geschlecht etwas zu beleuchten. Ziel dieses Seminars ist es, Selbstbewusstsein und Gelassenheit zu entwickeln, Gemeinsamkeiten zu entdecken, neugierig auf das Verschiedene werden.
Bitte beachten Sie das parallel stattfindende Seminar „Frauen – ein Seminar für Männer". Ein Zusammentreffen ist zum Abschluss geplant.

DS 6730 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Caspar Schwartz · Volkshochschule · Schulstr. 5 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 2./3.2.2007 · € 47.– · 12 Plätze ·

Frauen – unbekannte Wesen? Ein Seminar für Männer

Frauen sind anders – sie denken, fühlen, verhalten sich oft nicht wie Männer. „Warum sind Frauen so empfindlich?", „Warum wollen sie immer alles bereden?", „Frauen sind technisch unbegabt".
Stimmt das wirklich oder sind das alles nur Vorurteile?
Täglich erleben Männer, dass Frauen sie vor Rätsel stellen, ihr Verhalten ihnen manchmal schwer verständlich ist – die Konsequenz sind Missverständnisse und Konflikte. Wir wollen uns dem Geheimnis der Andersartigkeit annähern, auch wenn es keine endgültige Antwort geben kann, wie viel genetisch, erziehungsmäßig, kulturell bedingt ist. Jedoch ist es spannend, mehr über bislang gesicherte Erkenntnisse zu erfahren und die eigenen und auch gesellschaftlichen Vorstellungen und Rollenbilder über das andere Geschlecht etwas zu beleuchten.
Ziel dieses Seminars ist es, Selbstbewusstsein und Gelassenheit zu entwickeln, Gemeinsamkeiten zu entdecken, neugierig auf das Verschiedene werden.
Bitte beachten Sie das parallel stattfindende Seminar „Männer – ein Seminar für Frauen". Ein Zusammentreffen ist zum Abschluss geplant.

DS 6734 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Sabine Kamola · Volkshochschule · Schulstr. 5 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 2./3.2.2007 · € 47.– · 12 Plätze ·

Zwei Blicke, die sich treffen – Flirten im Alltag!

Flirten bedeutet, sich auf Leichtigkeit, Freude, Spaß, Begeisterung, Spannung, knisternde Begegnung einzulassen ... An diesem Wochenende wird Gelegenheit geboten herauszufinden, was jeder Frau und jedem Mann ermöglicht, sich auf das Abenteuer des Moments einzulassen. Spontane und lebendige Begegnungen setzen aber voraus, dass auch mögliche Ängste und Hemmungen ausgedrückt werden können. Dazu wird es im Seminar Gelegenheit geben.
Um eine ausgewogene Zahl von Frauen und Männern zu erreichen, haben wir nur für die Anmeldung zwei verschiedene Kursnummern eingerichtet.

DS 6744 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Sabine Kamola · Nur für Frauen · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · 9./10.12.2006 · € 56.– · Im Seminarraum keine Straßenschuhe · 7 Plätze ·

DS 6744 Y – Wochenendseminar **Neuhausen**
Sabine Kamola · Nur für Männer · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · 9./10.12.2006 · € 56.– · Im Seminarraum keine Straßenschuhe · 7 Plätze ·

Die Patchwork-Familie: neue Lebensformen – andere Probleme – tragfähige Lösungen

Mit dem Steigen der Trennungen entstehen neue Familienkonstellationen und damit Lebenssituationen und Rollen, für die es noch keine Vorbilder gibt: man muss sich mit dem Kind des neuen Partners/der neuen Partnerin anfreunden, Kinder bekommen ihnen wenig vertraute Bezugspersonen, womöglich weitere Geschwister aus der neuen Partnerschaft und fühlen sich damit folglich oftmals hin- und hergerissen. Dass hier Unsicherheiten und Konflikte entstehen, ist völlig normal.
Arbeitsweise im Seminar: Analyse der konkreten (Konflikt-)Situationen, Erarbeiten verschiedener Handlungsalternativen, Erfahrungsaustausch und gegenseitige Beratung.

DS 6804 – Wochenendseminar **Sendling**
Martina Gessner · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 26./27.1.2007 · € 48.– · 12 Plätze · ♿ ·

Psychologie und Lebenskunst
Lernen – Wissen – Präsentieren

Leben mit Kindern: Pubertät – der ganz normale Wahnsinn

Von langsamen Veränderungen bis hin zur Sturm- und Drangzeit: die Pubertät ist eine anstrengende Phase – für die Jugendlichen wie für die Eltern. Zwischen Aggression und Rückzug, Opposition und Nachahmung versuchen die Heranwachsenden ihre Persönlichkeit zu finden. Schulprobleme, Verliebtsein, das „Standing" in verschiedenen Gruppen usw.: für Eltern gilt es, ihre Kinder in dieser Übergangsphase zu begleiten, sie gleichzeitig aber etwas loszulassen. Ein Kurs mit Informationen aus der Entwicklungspsychologie, mit Anregungen zur Bewältigung von Krisen und zum Austausch mit anderen Eltern.

DS 6812 **Fürstenried-Ost**
Maria Demmelmeyer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 2 x mo 19.30 bis 21.30 Uhr · 15.1. bis 22.1.2007 · € 12.– · 17 Plätze · ♿

Lernen – Wissen – Präsentieren

aperitif – das Info-Programm der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek
Welcher Lerntyp bin ich?

Um optimal lernen zu können – sei es für Schule, Studium oder Beruf – ist es wichtig zu wissen, welcher Lernweg für Sie der passende ist (Sehen, Hören, Bewegen). Mit einfachen Tests und gleich zum Ausprobieren!

DS 8004 E **Fürstenried-Ost**
Ruth Hellmich · Stadtbibliothek Fürstenried · Forstenrieder Allee 61 · do 19.30 bis 20.30 Uhr · 18.1.2007 · € 4.– bei Anmeldung und am Veranstaltungsort · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Das merk´ ich mir! –
Strategien für ein besseres Gedächtnis

Sind Sie mit Ihren Gedächtnisleistungen manchmal unzufrieden, möchten Sie Gelerntes effektiver behalten? Ein „schlechtes Gedächtnis" ist in der Regel das Ergebnis falscher Merkstrategien. Im Seminar lernen Sie anhand praktischer Übungen, Entspannungs- und Visualisierungstechniken, wie Sie Ihre Gedächtnisleistung und Ihre Konzentration steigern und die erlernten Strategien in die Praxis umsetzen können.

DS 8036 – Wochenendseminar **Sendling**
Sabine Krämer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 17.30 Uhr · 13./14.1.2007 · € 37.– · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Gehirnjogging im Westpark

Haben Sie Lust, eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Methode, Ihr Gedächtnis zu trainieren, mit Bewegung an der frischen Luft zu verbinden? Mit einem speziellen Kurzspeichertraining bringen Sie Ihr Gedächtnis in Schwung und zusätzlich nutzen Sie Bewegung zur Verbesserung Ihrer Gedächtnisleistungen. Daneben gibt es Informationen zur Funktionsweise des Gehirns beim Lernen und Merken und Tipps, wie Sie Gehirn-Jogging problemlos in Ihren Alltag einbauen können. „Ausrüstung": bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein kleiner Rucksack mit Handtuch und Schreibzeug.

DS 8040 **Sendling-Westpark**
André Radun · Treffpunkt: Westpark, vor dem Restaurant Rosengarten · 3 x do 18.00 bis 20.00 Uhr · 19.10. bis 2.11.2006 · € 24.– · 14 Plätze · 🖐

Lernen – Wissen – Präsentieren
Studium generale

Umdenken – Querdenken: Kreativitätsstrategien

Ein kniffliges Problem? Eine scheinbar unlösbare Aufgabe? Wenn wir lernen umzudenken und die Aufmerksamkeit auf Lösungen zu richten, können wir Probleme als Herausforderung wahrnehmen und sie mit Spaß und Fantasie lösen. Schwerpunkte in diesem Seminar: Loslassen unproduktiver Denkgewohnheiten – aktives Querdenken – Einsatz von wissenschaftlichen Kreativitätsmethoden – Gewinnen von vielfältigen Lösungsmöglichkeiten – Bewertung und Auswahl geeigneter Lösungen.

DS 8110 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Hildegund Legewie-Pertzborn · Volkshochschule · Schulstr. 5 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · 8./9.12.2006 · € 47.– · 14 Plätze ·

Studium generale

Das Studium generale ist ein allgemein bildender Lehrgang, der den Teilnehmer(inne)n grundlegende Informationen aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften bieten will, um einen persönlichen Bildungsprozess anzuregen, Wissen aufzufrischen, neue Impulse zu setzen. Dabei wird im 1. und 2. Semester ein feststehendes Programm mit folgenden Fächer angeboten:
Literatur-, Musik- und Kunstgeschichte, Naturwissenschaften und Pädagogik, Philosophie, Psychologie, Politik, Geschichte und Recht.
Alle Themen werden von entsprechenden Fachkräften vorgetragen.
Ab dem 3. Semester haben die Kurse die Möglichkeit, das Programm nach ihren Wünschen und Interessen mitzugestalten, d. h. Themen zu bestimmen und Schwerpunkte zu setzen. Die Lehrgangsleitung unterstützt die fachinhaltliche Wahl und sorgt für ein gutes Lehrgangsklima.
Das Studium generale ist als langfristiger Lehrgang konzipiert (bis 12 Semester), ein Einstieg in die Kurse ist aber jederzeit möglich. Im Studienkreis (bis zu 6 Semestern) können diese noch vertieft werden.
Beratung: Interessent(inne)n können sich im Fachgebiet (Ute Stratemeier) beraten lassen, mo bis do von 9.00 bis 16.00 Uhr, fr von 9.00 bis 13.00 Uhr, Telefon (089) 72 10 06 – 44.
Aktuelle Informationen, Themenangebote, Dozentenportraits, Suchmaschine etc. finden Sie unter www.mvhs.de/studium-generale.

Einführung

Dieser Kurs bietet Orientierung für diejenigen, die sich bislang noch gar nicht oder wenig mit den angebotenen Themen beschäftigt haben und sich einen allgemeinen Überblick verschaffen wollen.
Es ist aber nicht notwendig, einen Einführungskurs besucht zu haben, um sich für einen der anderen Kurse anmelden zu können.

Zweites Semester

DS 9026 **Sendling**
Susanne Pirklbauer: Lehrgangsleitung · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 103.– · € 103.– · 18 Plätze · ♿ ·

Kurse im Stadtbereich

Die folgenden Kurse können auch ohne den Besuch einer Einführung gebucht werden.

DS 9703 **Hadern**
Christa Hennings: Lehrgangsleitung · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 18.30 bis 20.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 103.– · 18 Plätze · ♿ ·

DS 9704 **Fürstenried-Ost**
Hannelore Prechtel: Lehrgangsleitung · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 18.00 bis 20.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 103.– · 16 Plätze · ♿ ·

DS 9706 **Sendling**
Dr. Kaija Voss: Lehrgangsleitung · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 103.– · 18 Plätze · ♿ ·

▶

Studium generale/Literatur

Fortsetzung von „Studium generale, Kurse im Stadtbereich"

DS 9709 **Sendling**
Annemarie Pflugbeil: Lehrgangsleitung · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 103.– · 21 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

DS 9712 **Neuhausen**
Ingrid Hem-Hottenrott: Lehrgangsleitung · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mi 9.30 bis 11.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 103.– · 16 Plätze · 🖐

Studienkreis

Anmeldung nach Rücksprache mit dem Fachgebiet möglich.

DS 9983 **Sendling**
Katharina Wäckerlin-Swiagenin: Lehrgangsleitung · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 9.30 bis 11.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 109.– · 18 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

Literatur

Literatur im Überblick: Romantik

Das Wunderbare, das Gefühlsgeladene, das Nächtliche und Schaurige in der Literatur gilt gemeinhin als romantisch. Mit der Bezeichnung Romantik ist aber auch ein vielschichtiger Begriff gemeint, der epochenübergreifend genutzt wird, um thematische Schwerpunkte zu kennzeichnen. Wir wollen einige Texte der Romantik kennen lernen und uns anschauen, inwieweit diese literarische Strömung ihrem Klischee entspricht.

ES 6 **Hadern**
Anastasia Simopoulos M.A. · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 10 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 14.11.2006 bis 30.1.2007 · € 63.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Epochenbrüche in der Literatur: das Dritte Reich

Die Verbrechen der Diktatur, ihre Vorgeschichte und Folgen fanden von Anfang an ihren Widerhall in der Literatur. Die inneren Zwiespältigkeiten der bürgerlichen Kultur, ihre Vorbehalte und Rückzüge in ein Idyll lassen sich ebenso nachweisen wie neue Fragestellungen zu Flucht/Vertreibung, Schuldfragen oder Luftkriegswirkungen.
7. Dez.: Machtergreifung: Sebastian Haffner, Erinnerungen eines Deutschen
14. Dez.: Bürgerliche Rückzüge: Horst Krüger, Das zerbrochene Haus
11. Jan: Vorbehalte: Ernst Jünger, Auf den Marmorklippen
18. Jan: KZ-Verbrechen: Bernhard Schlink, Der Vorleser
25. Jan: Luftkrieg: Winfried G. Sebald, Luftkrieg und Literatur
1. Feb: Vertreibung: Günter Grass, Im Krebsgang

ES 7 **Sendling**
Stefan Winter M.A. · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x do 18.30 bis 20.00 Uhr · 7.12.2006 bis 1.2.2007 · € 27.– · 19 Plätze · ♿ · 🖐

Literatur nach der Nachkriegszeit

Mit den 90er Jahren setzte im Osten politisch, im Westen höchstens gesellschaftlich eine neue Zeit ein. Spiegelt sich das auch in der Literatur wider? Wir lesen ausgewählte Werke.
Lektüre für den ersten Termin: Monika Maron, Endmoränen.

ES 8 **Sendling**
Anastasia Simopoulos M.A. · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mo 10.00 bis 11.30 Uhr · 9.10., 6.11., 11.12.2006 und 22.1.2007 · € 27.– · 14 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

Literatur

Die schönsten Erzählungen der Weltliteratur: Modernes Deutschland

Auf dem Buchmarkt gibt es gegenwärtig eine interessante Literatur von jüngeren Autoren. Tragische Themen, Liebesgeschichten, Träumereien, Zeitgeschichtserinnerungen und Satiren ergeben ein buntes Bild der „Berliner Republik", das sich in Form von witzigen sowie ironischen Beiträgen auch den Folgen der Wiedervereinigung annähert.
5. Okt.: Hans-Josef Ortheil, Die große Liebe
12. Okt: Franz Hohler, Die Steinflut
19. Okt: Hans Pleschinski, Ostsucht
26. Okt: Thomas Brussig, Am kürzeren Ende der Sonnenallee
9. Nov: Wilhelm Genazino, Ein Regenschirm für diesen Tag
16. Nov: Hans-Ulrich Treichel, Der Verlorene
23. Nov: Helmut Krausser, Schmerznovelle
30. Nov: Hartmut Lange, Die Bildungsreise

ES 10 **Sendling**
Stefan Winter M.A. · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x do 18.30 bis 20.00 Uhr · 5.10. bis 30.11.2006 · € 46.– · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Austausch von Leseerfahrungen

Das Lesen an sich ist eine einsame Sache. Gerade deshalb erwacht bei vielen Lesern der Wunsch, sich mit anderen über das Gelesene auszutauschen. Wir freuen uns über neue Teilnehmer/innen, die gerne über Bücher diskutieren. Literarisches Hintergrundwissen wird nicht vorausgesetzt. Bitte lesen Sie bis zum ersten Kursabend: Jorge Semprun, Was für ein schöner Sonntag.

ES 245 **Sendling**
Renate Fischer M.A. · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10., 6.11., 27.11., 18.12.2006 und 15.1.2007 · € 32.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Frauenliteratur

Schreiben Frauen anders? Diese Frage taucht in der Literatur immer wieder auf. Wir wollen uns mit diesem Thema beim Lesen von Romanen weiblicher Autoren auseinandersetzen. Bitte lesen Sie bis zum ersten Kursabend: Virginia Woolf, Die Wellen.
In Zusammenarbeit mit Kultur in Hadern e. V.

ES 264 **Hadern**
Renate Fischer M.A. · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 2 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 18.1. bis 25.1.2007 · € 14.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Literarisches Winterfrühstück

Lesen Sie auch besonders gern im Winter? Falls Sie sich fragen, welches Buch Sie mit unter die Bettdecke nehmen könnten oder wenn Sie Tipps für Weihnachtsgeschenke suchen, sind Sie eingeladen, bei einem herzhaften Frühstück etwas über lesenswerte Buchveröffentlichungen zu erfahren. Wir stellen Ihnen interessante Neuerscheinungen, aber auch Klassiker vor und bringen Textauszüge mit. Das jeweilige Thema bietet zündenden Gesprächsstoff. € 4.– pro Treffen für das Frühstück sind im Kurs zu zahlen.

ES 285 – Samstagskurs **Hadern**
Petra Dahlemann · Stadtbibliothek Hadern · Guardinistr. 90 · 3 x sa 11.00 bis 13.00 Uhr · 14.10., 11.11. und 16.12.2006 · € 25.– · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Neues von der Frankfurter Buchmesse 2006

Aus der Vielzahl der Neuerscheinungen der Frankfurter Herbstbuchmesse 2006 präsentiert Stefan Winter eine lesenswerte Auswahl: kurzweilig und informativ, betont subjektiv und doch von allgemeinem Interesse sind die Empfehlungen des Referenten, der die von ihm ausgewählten Bücher – auch Sachbücher – mit Kommentaren, Erläuterungen und Textzitaten vorstellt.
In Zusammenarbeit mit Bücher Kindt am Partnachplatz.

ES 297 E – Vortrag **Sendling-Westpark**
Stefan Winter M.A. · Bücher Kindt am Partnachplatz · Albert-Roßhaupter-Str. 73 a · di 19.30 bis 21.30 Uhr · 17.10.2006 · € 6.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Literatur/Theater

Autobiografie – Weg der Erinnerung

Für alle, die den Wunsch verspüren, Ereignisse und Erfahrungen aus ihrem Leben zu erzählen, ihre eigene Geschichte oder die ihrer Familie aufzuschreiben. Sie lernen Autobiografien kennen und Ihre Erinnerung und Fantasie werden in Schreibübungen angeregt. Besonders Schreib- und Gliederungstechniken erleichtern es, den Stoff zu finden und so zu gestalten, dass die Beschreibung Ihres Lebens auch anderen etwas bedeutet.

ES 434 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Arwed Vogel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3./4.2.2007 · € 56.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Sachbücher schreiben

Sie haben sich lange mit einem Thema beschäftigt und spielen mit dem Gedanken, ein Sachbuch darüber zu schreiben? In diesem Seminar können Sie Ihre Ideen zu einem Konzept ausarbeiten. Sie bekommen Anregungen, wie man ein Manuskript plant und ein Exposé formuliert. Weitere Themen sind: Recherche, Gliederungstechniken und Bestimmung der Hauptaussage. Für die praktische Schreibarbeit gibt es Tipps, wie man interessant und verständlich schreibt.
Bitte Schreibzeug mitbringen, keinen Laptop.

ES 439 – Wochenendseminar **Sendling**
Helmut Schmid · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 9./10.12.2006 · € 64.– · Materialgeld € 0.50, am ersten Tag im Kurs zu zahlen · 11 Plätze · ♿ · 🖐

Theater

Neue Stücke auf Münchner Bühnen Einführung – Theaterbesuch – Kritik

Aus dem Spielplan Münchner Bühnen werden Theaterstücke ausgewählt, die gemeinsam besucht werden sollen.
Vor dem Theaterbesuch sprechen wir über Entstehungsgeschichte, Inhalt des Stückes und befassen uns mit dem Autor. Im Anschluss an die Vorstellung ergibt sich meist die Gelegenheit zu einer Diskussion über die Inszenierung mit Regisseur und Schauspielern. Unsere persönlichen Eindrücke verarbeiten wir dann in einer kritischen Nachbesprechung.

ES 511 **Sendling**
Dr. Sigrid Siedhoff-Bethke · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 64.– · Theaterkarten sind gesondert zu zahlen · 19 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

ES 512 **Sendling**
Dr. Sigrid Siedhoff-Bethke · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 64.– · Theaterkarten sind gesondert zu zahlen · 19 Plätze · ♿ · 🖐

Pantomime

Für Theaterinteressierte, die ihre körpersprachlichen Fähigkeiten über die Kunstform der Pantomime erweitern oder vertiefen wollen. Arbeitsinhalte sind das körperliche Training für Flexibilität und Ausdruckskraft, Wahrnehmung, Fantasie und Vorstellungskraft, der innere Fluss, pantomimische Techniken – auch nach Wunsch – und nonverbales Verhalten.
Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung und eventuell Gymnastikschuhe.

ES 570 – Wochenendseminar **Hadern**
Ellen Raab · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 11.00 bis 18.00 Uhr · 13./14.1.2007 · € 56.– · 14 Plätze · 🖐

Clown it

Von den eigenen Erfahrungen ausgehend werden wir die Welt der Zirkus- und Theater-Clowns entdecken. Entrences, das Duo und das Trio, die Strukturen und den Einsatz der Gags. Erforschen Sie durch eine Reise in Ihr Inneres Ihren eigenen Clown, der die Menschen zum Lachen und Weinen bringt.
Manlio Della Marca ist Lehrer an der Mime and Dance School of Krakow, Polen.
Nach Möglichkeit mitbringen: eine rote Nase, Jacket, Hut, Kappe, Schuhe, lange Hose, Uniform oder Rock (alles zu groß oder zu klein!), Regenschirm, Koffer, Musikinstrumente etc.

ES 577 **Sendling**
Manlio Della Marca/Athena Howanessian · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.10. bis 1.12.2006 · € 77.– · 14 Plätze ·

Ganzheitliches Aufwärmtraining für Rollenspieler auf der Bühne und im Alltag

Mit einfachen asiatischen Bewegungsformen aus dem Tai Chi, Qigong und durch Theaterimprovisation die persönliche Präsenz, die Körperwahrnehmung und die individuelle Ausdrucksfähigkeit stärken. Durch die Arbeit mit bildhaften Bewegungsfolgen wird die Vorstellungskraft geschult – für Abwechslung und neue Inspiration ist gesorgt.
Gut geeignet für Menschen, die sich im Alltag oder auf der Bühne erfolgreich präsentieren möchten und dabei einen „Wohlfühltag" einlegen wollen.

ES 600 – Sonntagsseminar **Neuhausen**
Sandra Sybilla Schwaier · Volkshochschule · Schulstr. 5 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.1.2007 · € 33.– · 12 Plätze ·

Projekt: Theaterspiel – Theaterstück

Vom warm-up über Improvisationen zur Szene: Jeder kann sich ausprobieren und seine persönlichen Ausdrucksmittel entfalten und in die Rollenarbeit einbringen. Gemeinsam werden wir ein Theaterstück erarbeiten und zur Aufführung bringen.

ES 815 **Neuhausen**
Annette Geller · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x di 19.30 bis 21.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 121.– · 11 Plätze ·

Kinder-Klamauk-Kult-Nachmittag
Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Als dummer August dem Zirkusdirektor ein Schnippchen schlagen. Mit Zaubertricks und aus der Wundertüte verblüffen. Durch Körpersprache Teetassen, Meereswellen und Musikinstrumente erschaffen. Lustige Szenen ausdenken und sich selbst damit überraschen! Geeignet zur Förderung von Spontanität, sozialer Kompetenz und Kommunikationsfähigkeit bei Kindern von 6 bis 12 Jahren.

ES 840 – Samstagsseminar **Neuhausen**
Sandra Sybilla Schwaier · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 20.1.2007 · € 11.– (ermäßigte Kursgebühr) · 14 Plätze ·

Atem, Körper, Stimme – spielerisch die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten verbessern

Wie wir im Leben dastehen und uns Gehör verschaffen, hängt nicht zuletzt von unserer Körpersprache und unserem stimmlichen „Auftritt" ab. Sicherheit und natürliche Präsenz verhelfen zu einem klaren Ausdruck und damit zu mehr Glaubhaftigkeit – ob in Alltag oder Beruf. Eingebettet in eine Vielzahl von leichten und spielerischen Übungen gibt dieser Kurs einen Einblick in die gesamte Bandbreite unseres Potenzials.
Lassen Sie sich überraschen von den ungewöhnlichen Möglichkeiten der Sprache. Entdecken Sie den Spaß an der Stimme und die Lust am Ausdruck.
Bitte bequeme Kleidung und Trainingsschuhe mitbringen.

ES 910 – Wochenendseminar **Sendling**
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 16./17.12.2006 · € 56.– · 13 Plätze · ♿ ·

Theater/MusikPodium – Musikverständnis

Grundkurs Sprechen

Wichtigste Voraussetzung für klares, freies Sprechen ist die Tragfähigkeit der Sprechstimme, die durch fachgerechte Atem- und Lockerungsübungen geschult wird. Über dieses Training gelangen wir zur klangvollen Tonbildung und damit zur Grundlage einer natürlichen, gut geführten Sprechweise.
Lehrplan: Entspannung – Lockerung – Atmung – Stimmübung.
Bitte dicke Socken und eine Decke mitbringen.

ES 914 **Sendling**
Heidi Zettwoch · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 11.10. bis 6.12.2006 · € 87.– · Materialgeld € 2.–, am ersten Tag im Kurs zu zahlen · 9 Plätze · ♿ · 🖐

MusikPodium – Musikverständnis

Sendlinger Konzert mit Michael Leslie
Klavier vom Feinsten – Chopin und Liszt

Dieser Abend ist zwei virtuosen Höhepunkten der Romantik gewidmet: Der b-Moll Sonate von Chopin op. 35 und der h-Moll Sonate von Liszt. Sie gehören zum Ergreifendsten was diese zwei Komponisten überhaupt zu Papier gebracht haben und stellen höchste Ansprüche sowohl an den Pianisten wie auch an die Zuhörer.
Moderation und Klavier: Michael Leslie
In Zusammenarbeit mit der Himmelfahrtskirche in Sendling.

ES 1002 E – Konzert **Sendling**
Michael Leslie · Evangelische Himmelfahrtskirche Sendling · Kidlerstr. 15 (U3/U6 Implerstr.) · fr 19.30 bis 21.30 Uhr · 19.1.2007 · € 8.–/ermäßigt € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 50 Plätze · ♿ · 🖐

Offene Bühne der MVHS im Café Wildwuchs zum Mitmachen und Zuhören

Teilnehmer/innen von Musikkursen der MVHS haben die Möglichkeit, Erlerntes in lockerer Atmosphäre auf der Bühne zu präsentieren. Ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r, allein oder mit der Gruppe, mit oder ohne Lehrkraft. Wichtig ist der Mut zum „ersten Schritt ins Rampenlicht". Auch Sessions von Teilnehmer(inne)n verschiedener Gruppen sind möglich. Geeignet für alle akustischen Instrumente. Klavier ist vorhanden. Interessierte Zuhörer/innen sind herzlich willkommen. Weitere Informationen erhalten Sie bei Norbert Koch unter Telefon (0 89) 8 54 21 07.

ES 1010 **Neuhausen**
Norbert Koch · Werkhaus e. V./Café Wildwuchs · Leonrodstr. 19 · fr 20.00 bis 22.00 Uhr · 22.9.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung nicht erforderlich · 30 Plätze · ♿

ES 1012 **Neuhausen**
Norbert Koch · Werkhaus e. V./Café Wildwuchs · Leonrodstr. 19 · fr 20.00 bis 22.00 Uhr · 27.10.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung nicht erforderlich · 30 Plätze · ♿

ES 1014 **Neuhausen**
Werkhaus e. V./Café Wildwuchs · Leonrodstr. 19 · fr 20.00 bis 22.00 Uhr · 24.11.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung nicht erforderlich · 30 Plätze · ♿

ES 1016 **Neuhausen**
Werkhaus e. V./Café Wildwuchs · Leonrodstr. 19 · fr 20.00 bis 22.00 Uhr · 26.1.2007 · Gebührenfrei · Anmeldung nicht erforderlich · 30 Plätze · ♿

Konzert: Swamp Music
Mit Folktrain und Norbert „Noko" Koch

Mit der Gruppe Folktrain: fetzige Country-Bluegrass & Folkmusic unplugged mit Gitarre, Banjo, Mandoline, Kontrabass & natürlich viel Gesang.
Zwischen den Sets gibt es akustische Bottleneck-Gitarren-Solos von Norbert „Noko" Koch, unterlegt mit digitalen Klangräumen.

ES 1018 E – Konzert **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · sa 20.00 bis 22.00 Uhr · 11.11.2006 · € 8.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 25 Plätze · ♿ · 🏷

MVHS Musikfrühschoppen

Fortgeschrittene Musikgruppen der MVHS zeigen ein Spektrum ihres Repertoires: Evergreens und Unbekanntes aus Folk, Country, Pop und Jazz.
Musikalische Leitung: Norbert „Noko" Koch.

ES 1020 E – Konzert **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · so 10.30 bis 12.30 Uhr · 4.2.2007 · Gebührenfrei · Anmeldung nicht erforderlich · 40 Plätze · ♿

Notenlesen – Einführung

Sie möchten gerne in einem Chor mitsingen oder ein Musikinstrument spielen, trauen es sich aber nicht so ohne weiteres zu? Hier erlernen Sie innerhalb kurzer Zeit die Grundlagen des Notenlesens, als Einstieg und für eine weitergehende Beschäftigung mit Musik.

ES 1304 **Hadern**
Gabriela Kovac · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 5 x di 19.30 bis 21.30 Uhr · 21.11. bis 19.12.2006 · € 43.– · 14 Plätze · ♿ · 🏷

Die Welt der Harmonien – Einführung

Wie ist eine Tonleiter aufgebaut? Was ist der Unterschied zwischen Dur und Moll? Was heißt Kadenz und Quintenzirkel? Diese Grundlagen der allgemeinen Musiklehre werden hier klar und verständlich zusammengefasst. So entdecken wir die Logik, die hinter unserem Tonsystem steckt.
Notenkenntnisse sind erforderlich.
Bitte mitbringen: Notizblock, Notenheft und Schreibutensilien.

ES 1308 – Wochenendseminar **Sendling**
Detlef Giese · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.30 Uhr · sa 14.00 bis 17.30 Uhr · 10./11.11.2006 · € 33.– · 14 Plätze · ♿ · 🏷

Komponistenporträt: Ludwig van Beethoven

Als krönender Abschluss der Wiener Klassik besitzt Ludwig van Beethoven eine ebensolche Bedeutung wie als Wegbereiter der musikalischen Romantik, ja selbst der Moderne. Mit seinen Symphonien, Konzerten, Klaviersonaten, Streichquartetten und zahlreichen weiteren Kompositionen prägte er nicht allein die musikalische Kultur des 19. Jahrhunderts, sein Werk strahlt auch auf die jüngere Vergangenheit und die unmittelbare Gegenwart aus. Anhand von ausgewählten Betrachtungen zu Biografie, kompositorischem Schaffen und Wirkungsgeschichte soll den Teilnehmern die Person und der Künstler Ludwig van Beethoven in wesentlichen Facetten erschlossen werden.

ES 1402 **Sendling**
Detlef Giese · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x di 19.00 bis 21.00 Uhr · 28.11. bis 19.12.2006 · € 35.– · 14 Plätze · ♿ · 🏷

Das Sängerporträt: Placido Domingo

In dieser Reihe werden große Sängerpersönlichkeiten unserer Zeit porträtiert. Nach einer kurzen Einführung in den Werdegang des Künstlers wird sein Repertoire aus Oper und Konzert exemplarisch mit Musikbeispielen erläutert und diskutiert.
Bereits 1957 stand Domingo erstmals auf der Bühne. Seither hat er eine beispiellose Karriere durchlaufen, sein Repertoire dürfte das größte aller Tenöre sein. Die Qualität seiner Stimme, die hohe Musikalität und die Darstellungskunst begeistern die Fachwelt wie die Opernfans. Unter den Musikbeispielen werden auch manche Raritäten aus der Frühzeit sein und durch bekannte und weniger bekannte Videoaufnahmen ergänzt.

ES 1420 **Sendling**
Helga Schmidt · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 16.10.2006 · € 8.– · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Musizieren

Musizieren für und mit Kindern: Lieder am Klavier begleiten
Für Eltern, Lehrer und Erzieher

Kinder wollen singen. Wir Erwachsenen sollten diese Lust am Singen und Musizieren fördern, indem wir mit ihnen gemeinsam Lieder singen. Jede Melodie klingt mit den passenden Harmonien einer Klavierbegleitung farbenreicher und interessanter. Mit einfachen Begleitmustern, die schnell ins Ohr gehen, legen wir die Basis für das Singen von traditionellen und moderneren (Kinder-) Liedern.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Klavierspiel (1–2 Jahre Unterricht), Notenkenntnisse.

ES 2006 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Stefan Kurz · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 11.00 bis 15.30 Uhr (jeweils mit einer halben Stunde Pause) · 18./19.11.2006 · € 55.– · 6 Plätze · ♿ · 🖐

Singen kann jeder!

Sie singen zwar gerne, sind aber nur in der Badewanne mutig? Geben Sie sich einen Ruck und entdecken Sie, wie wohl tuend es ist, die eigene Stimme zum Klingen zu bringen. Übungen zur Entspannung sowie Körper- und Atemarbeit sind die Basis für eine gesunde Stimmfunktion. Vorbereitende Stimmübungen erleichtern das Erlernen der Lieder, Kanons und Songs.
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse: keine Notenkenntnisse erforderlich.
Anfänger/innen mit Grundkenntnissen: 2. Semester; Voraussetzung: Notenkenntnisse.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung; für die Wochenendseminare von Ulrich Hermann und Sigrid Waak eine Decke.
Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch bei Ulrich Hermann (0 89) 2 72 23 00, Michael Kilian (0 89) 1 49 88 76 und Sigrid Waak (0 81 06) 89 28 60.

Die Seele singt, der Körper schwingt

ES 2034 – Wochenendseminar **Sendling**
Michael Kilian · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 13.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 13./14.1.2007 · € 44.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

find YOUR voice

ES 2036 – Wochenendseminar **Sendling**
Joy C. Green · Anfänger/innen mit Grundkenntnissen · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 3./4.2.2007 · € 44.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Stimmbildung intensiv – „Andiamo – Cantiamo!"

Singen mit Leib und Seele – aber wie? Sie möchten das Volumen und den Umfang Ihrer Stimme vergrößern? Für die Entwicklung einer gesunden und belastbaren Stimme ist kontinuierliche Atem- und Körperarbeit erforderlich. Das Erschließen von Resonanzräumen und korrektes Sprechen sind ebenso Inhalt des Unterrichts wie gezieltes Stimmtraining. Beim Erarbeiten der Lieder und Songs wird Hilfestellung für auftauchende stimmtechnische Probleme gegeben.
Um stimmtechnisch genauer arbeiten zu können, wird die Kurszeit in Einzelunterricht aufgeteilt.

ES 2052 **Hadern**
Angela Schütz · Vor allem für Teilnehmer/innen von Chorsingen am Vormittag (ES 2080) · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 10 x mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 4.10. bis 13.12.2006 · € 142.– · 4 Plätze · ♿ · 🖐

ES 2054 **Hadern**
Angela Schütz · Vor allem für Teilnehmer/innen von Chorsingen am Vormittag (ES 2080) · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 10 x mi 13.15 bis 14.45 Uhr · 4.10. bis 13.12.2006 · € 142.– · 4 Plätze · ♿ · 🖐

Chorsingen am Vormittag

Sie haben Lust auf mehrstimmiges Singen, auf fundierte Stimmbildung und wollen sich etwas Gutes tun? Dann kommen Sie in unseren Vormittagschor am Haderner Stern! Hier lernen Sie bei verschiedensten Chorstücken immer besser mit Ihrer Stimme zurechtzukommen und können so mehr und mehr das Singen in einem Chor genießen. Chorerfahrung ist von Vorteil.

ES 2080 **Hadern**
Angela Schütz · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 11.40 bis 13.10 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 64.– · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Montagschor

Sind Sie bereits auf den „Sing-Geschmack" gekommen und wollen sich langfristig mit dem Chorsingen befassen? Dann sind Sie in unserem Chor bestens aufgehoben. Neben intensiver Stimmbildung sammeln Sie bei mehrstimmigen Chorstücken neue Erfahrungen und lernen mit viel Spaß, immer besser im mehrstimmigen Singen zurechtzukommen. In diesem Semester erarbeiten wir u. a. Stücke aus der Carmina Burana von Carl Orff.

ES 2082 **Hadern**
Anne Grewe · Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnisse/n · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 56.– · 25 Plätze · ♿ · 🖐

Chor – Lieder aus aller Welt

Für alle, die Freude am Singen mehrstimmiger Lieder haben. Diese sind nach verschiedenen Themenkreisen und Herkunftsgebieten gegliedert. In die Anfänge chorischer Stimmbildung wird dabei eingeführt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch bei Ingrid Zacharias (0 89) 70 81 77.

ES 2084 **Hadern**
Ingrid Zacharias · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 14 x do 17.30 bis 19.00 Uhr · 5.10.2006 bis 1.2.2007 · € 60.– · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Informationsveranstaltungen für Gitarre Liedbegleitung

Gebührenfreie Beratung, Tipps für die Anschaffung eines Instrumentes und Auskunft über freie Plätze. Für alle Interessent(inn)en am Gitarrenspiel, die entweder neu beginnen oder wieder anfangen möchten.

EG 2200 **Innenstadt**
N.N./N.N. · Für Grundstufen und weiterführende Kurse · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.9.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung nicht erforderlich · 20 Plätze · ♿

EG 2202 **Innenstadt**
N.N./N.N. · Für weiterführende Kurse · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 9.9.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung nicht erforderlich · 20 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – neuer Einstieg

Sie haben früher Gitarre gespielt und möchten wieder einen neuen Anfang machen? Sie wissen jedoch nicht, wo Sie stehen und für welche der fortgeschrittenen Spielgruppen Sie sich anmelden können? Wiederholung der elementaren Begleittechniken wie Zerlegungsmuster, Schlagmuster, Fingerpicking, Flatpicking sowie der wichtigsten stilistischen Merkmale verschiedener Musikrichtungen (Blues, Folk & Country, Bossa Nova etc.).
Voraussetzung: mindestens ein bis zwei Jahre Spielpraxis und viel Schwung für den Wiedereinstieg.

ES 2300 – Samstagskurs **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 2 x sa 13.30 bis 18.00 Uhr · 20.1. und 27.1.2007 · € 58.– · 9 Plätze · ♿ · 🤟

Gitarre Liedbegleitung und Instrumentalstücke

Gitarre als Begleitinstrument (Zupf- und Schlagtechnik) für zunächst einfache Lieder und Songs. Nach Erlernen der Grundlagen können Sie dann Ihre Kenntnisse in Workshops und Kursen zu speziellen Stilrichtungen vertiefen.
Beratung erhalten Sie bei den gebührenfreien Informationsveranstaltungen EG 2200 und EG 2202 im Gesamtprogramm der MVHS.
1. Semester: Einführung für Teilnehmer/innen ohne musikalische Vorkenntnisse; Liedbegleitung mit einfachen Schlag- und Zupfmustern und wenigen Akkordgriffen.

ES 2312 **Sendling**
Jean-Michel Bertet · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 129.– · 9 Plätze · ♿ · 🤟

ES 2314 **Sendling**
Michael Sternbacher · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 129.– · 9 Plätze · ♿ · 🤟

Gitarre Liedbegleitung – Aufbaustufe

2. Semester: Weiterführung der Schlag- und Zupfmuster aus der Grundstufe. Voraussetzung: Kenntnisse aus der Grundstufe. Geeignet auch zum Wiedereinstieg für Teilnehmer/innen, die vor einiger Zeit bereits Grundkenntnisse erworben haben.
Vor Anmeldung bitte unbedingt an einer gebührenfreien Informationsveranstaltungen, siehe EG 2200 und EG 2202 im Gesamtprogramm der MVHS, teilnehmen oder das Fachgebiet kontaktieren.

ES 2324 **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 129.– · 9 Plätze · ♿ · 🤟

ES 2326 **Sendling**
Michael Sternbacher · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 129.– · 9 Plätze · ♿ · 🤟

Gitarre Liedbegleitung – Spielgruppen 2. und 3. Unterrichtsjahr

Erweiterung des Repertoires. Voraussetzung: Grundakkorde und Kenntnis des Tabulatursystems. Vor Anmeldung bitte unbedingt an einer gebührenfreien Informationsveranstaltung, siehe EG 2200 und EG 2202 im Gesamtprogramm der MVHS, teilnehmen oder das Fachgebiet kontaktieren.

ES 2354 **Neuhausen**
Thorsten Klentze · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 17.00 bis 18.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 129.– · 9 Plätze · 🤟

ES 2356 **Hadern**
David Thomer · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 129.– · 9 Plätze · ♿ · 🤟

ES 2364 **Sendling**
Jean-Michel Bertet · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 151.– · 6 Plätze · ♿ · 🤟

Gitarre Liedbegleitung – Spielgruppen 4. und 5. Unterrichtsjahr

Vor Anmeldung bitte unbedingt an einer gebührenfreien Informationsveranstaltung, siehe EG 2200 und EG 2202 im Gesamtprogramm der MVHS, teilnehmen oder das Fachgebiet kontaktieren.

ES 2378 **Sendling**
Thorsten Klentze · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 17.00 bis 18.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 151.– · 6 Plätze · ♿ · 🤲

ES 2380 **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 129.– · 9 Plätze · ♿ · 🤲

Gitarre Liedbegleitung – Spielgruppen mindestens fünf Jahre Spielpraxis

Vor Anmeldung bitte unbedingt an einer gebührenfreien Informationsveranstaltung, siehe EG 2200 und EG 2202 im Gesamtprogramm der MVHS, teilnehmen oder das Fachgebiet kontaktieren.

ES 2400 **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 17.00 bis 18.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 129.– · 9 Plätze · ♿ · 🤲

ES 2402 **Neuhausen**
Thorsten Klentze · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 129.– · 9 Plätze · 🤲

ES 2404 **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 17.00 bis 18.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 129.– · 9 Plätze · ♿ · 🤲

ES 2406 **Sendling**
Thorsten Klentze · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 151.– · 6 Plätze · ♿ · 🤲

ES 2408 **Sendling**
Thorsten Klentze · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 20.00 bis 21.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 129.– · 9 Plätze · ♿ · 🤲

ES 2410 **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 129.– · 9 Plätze · ♿ · 🤲

Gitarrenbands

Für Spieler/innen mit längerer Spielpraxis. Neben schwierigeren Instrumentalstücken werden Folk-, Pop- und Rocksongs in differenzierten Arrangements ausgearbeitet, die nach Möglichkeit zur Aufführung gebracht werden. Neben Gitarren können auch andere Instrumente (Bass oder Synthesizer) mitgebracht werden.
Voraussetzung: sichere und flüssige Beherrschung der grundlegenden Akkorde (auch Barré-Griffe) und Spieltechniken (Schlagmuster, Fingerpicking) sowie die Bereitschaft mitzusingen.
Anmeldung ist nur mit schriftlicher Bestätigung der Lehrkraft möglich, telefonische Beratung bei Norbert Koch (0 89) 8 54 21 07 oder im Fachgebiet.

ES 2424 **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 151.– · 6 Plätze · ♿

ES 2426 **Hadern**
Norbert Koch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 20.00 bis 21.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 129.– · 9 Plätze · ♿

Blues-Improvisation auf der Gitarre

Die frühe Geschichte der afroamerikanischen Bluesmusik-Tradition lässt sich bis ins 19. Jahrhundert zurückverfolgen. Populär wurde der Blues ab 1920 mit Sängerinnen wie Bessie Smith und Billie Holiday und Gitarristen wie Muddy Waters, John Lee Hooker und B.B. King. Er hat alle nachfolgenden Musikstile, wie z. B. Jazz, Rock, Beat und Pop, stark beeinflusst. Wichtigstes Instrument ist dabei die Gitarre, wichtigstes Stilelement die Improvisation. Die ist erlernbar und hat ihre Gesetzmäßigkeiten.
Sie erlernen das System der akkordbezogenen Improvisation von frei erfundenen eigenen Melodien über der zwölftaktigen Bluesform.
Voraussetzung: Beherrschung der Barré-Akkorde.

ES 2430 **Neuhausen**
Thorsten Klentze · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 129.– · 9 Plätze ·

Blockflöte

Die Blockflöte kam im Mittelalter von Asien nach Europa und hatte ihre Blütezeit als Soloinstrument im Barock. Im 18. Jahrhundert wurde sie von der Querflöte verdrängt und ist seit dem 20. Jahrhundert als Haus- und Schulinstrument und Konzertinstrument wieder sehr verbreitet. Sie ist eine Längsflöte, die heute in sechs verschiedenen Größen gebaut wird. Geeignete Instrumente: C-Flöte (Sopran), F-Flöte (Alt), Tenorblockflöte.
Ganz wichtig: barocke Griffweise erwünscht.
Aufbaustufe: 2. Semester; Notenkenntnisse erforderlich.
Quereinsteiger sind herzlich willkommen, vor Anmeldung bitte Petra Dörflinger unter Telefon (0 8142) 48 90 05 kontaktieren.

ES 2500 **Sendling**
Petra Dörflinger · Aufbaustufe · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mo 18.00 bis 19.15 Uhr · 9.10.2006 bis 29.1.2007 · € 118.– · 6 Plätze · ♿ ·

Blockflöten-Spielgruppen

Für Fortgeschrittene mit mittlerer bis guter Spieltechnik, die gern mit anderen zusammen musizieren. Gespielt wird klassische Musik vom Mittelalter bis zur Moderne für Sopran-, Alt-, Tenor- und Bass-Blockflöte.
Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen, vor Anmeldung bitte telefonische Rücksprache mit Petra Buchleitner (0 89) 55 06 37 68 oder Petra Dörflinger (0 81 42) 48 90 05.

ES 2504 **Sendling**
Petra Dörflinger · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mo 19.15 bis 20.30 Uhr · 9.10.2006 bis 29.1.2007 · € 166.– · 4 Plätze · ♿ ·

ES 2506 **Sendling**
Petra Buchleitner · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 18.30 bis 20.00 Uhr · 28.9.2006 bis 8.2.2007, nicht am 23.11.2006 · € 129.– · 8 Plätze · ♿ ·

ES 2508 **Sendling**
Petra Buchleitner · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 8.2.2007, nicht am 23.11.2006 · € 101.– · 6 Plätze · ♿ ·

Querflöte

Die Querflöte ist ursprünglich asiatischer Herkunft. Ab dem Mittelalter ist sie in Europa (vornehmlich in Deutschland) zu finden und wird seit dem 16. Jahrhundert als Orchesterinstrument eingesetzt. Die Querflöte gehört traditionell zur Gruppe der Holzblasinstrumente, obwohl sie heute vollständig aus Metall gefertigt wird.
Bevorzugte Musik: klassisch und modern.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Grundstufe: 1. Semester; Einführung für Teilnehmer/innen ohne musikalische Vorkenntnisse. Informationen über Instrumentenkauf telefonisch bei Nikola Haux (0 89) 78 58 64 79.
Aufbaustufe: 2. Semester. Notenkenntnisse erforderlich.
Fortgeschrittene: 4. Semester und höher.
Quereinsteiger/innen in Kurse ab Aufbaustufe vor Anmeldung bitte unbedingt telefonische Rücksprache mit Mechthild Horn (0 89) 6 01 60 59 oder Nikola Haux (0 89) 78 58 64 79.

ES 2512 **Sendling**
Nikola Haux · Grundstufe · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 213.– · 4 Plätze · ♿ · 🚿

ES 2514 **Sendling**
Nikola Haux · Aufbaustufe · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 213.– · 4 Plätze · ♿ · 🚿

ES 2518 **Sendling**
Mechthild Horn · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 18.30 bis 20.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 213.– · 4 Plätze · ♿ · 🚿

ES 2520 **Sendling**
Mechthild Horn · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 20.00 bis 21.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 213.– · 4 Plätze · ♿ · 🚿

Tenor- und Altsaxophon

Das Saxophon wurde um 1840 von Adolphe J. Sax entwickelt und anfänglich in der Orchester- und Militärmusik eingesetzt. Seit etwa 1920 spielt das Instrument eine bedeutende Rolle im Jazz. Das Saxophon hat ein Mundstück mit einfachem Rohrblatt, ähnlich dem der Klarinette. Es ist den Holzblasinstrumenten zugeordnet und wird vorwiegend in den Stimmlagen Sopran, Alt, Tenor und Bariton gebaut.
Stilrichtung: Jazz und Rock. Lehrbücher werden im Kurs bekannt gegeben.
Grundstufe: 1. Semester; Einführung für Teilnehmer/innen ohne musikalische Vorkenntnisse. Vor Instrumentenkauf bitte telefonische Rücksprache mit Michael Sowieja (0 89) 88 91 94 40.
Fortgeschrittene: 4. Semester und höher.
Anmeldung in die Kurse für Fortgeschrittene nur mit schriftlicher Bestätigung der Lehrkraft möglich, daher unbedingt vor Anmeldung das Fachgebiet kontaktieren.

ES 2542 **Neuhausen**
Christian Roßmeißl · Grundstufe · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x di 19.00 bis 20.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 213.– · 4 Plätze · 🚿

ES 2564 **Neuhausen**
Christian Roßmeißl · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x di 16.00 bis 17.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 213.– · 4 Plätze

ES 2566 **Neuhausen**
Christian Roßmeißl · Fortgeschrittene · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x di 17.30 bis 19.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 213.– · 4 Plätze

Saxophon-Ensemble

Geeignet für Saxophonist(inn)en mit ca. zwei Jahren Spielpraxis und Saxophone von Sopran bis Bariton. Repertoire: je nach Interesse z. B. Jazzstandards, Blues oder Pop.
Anmeldung ist nur mit schriftlicher Bestätigung der Lehrkraft möglich, daher unbedingt vor Anmeldung das Fachgebiet kontaktieren.

ES 2568 **Neuhausen**
Christian Roßmeißl · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x do 19.00 bis 20.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 151.– · 6 Plätze

Workshop Saxophonsoli

Was und vor allem wie spielen „große" Saxophonisten? Um das selber auszuprobieren, beschäftigen wir uns mit Charlie Parker, Cannonball Adderley, Eric Marienthal, Joe Henderson und Maceo Parker. Als Vorlage dienen CD-Aufnahmen und Notentranskriptionen.
Geeignet für Alt-, Tenor- und Baritonsaxophon.
Voraussetzungen: drei Jahre Spielpraxis, ein wenig Erfahrung in notierten Jazzthemen oder Soli.
Bitte eigene Notenständer mitbringen.

ES 2570 **Neuhausen**
Christian Roßmeißl · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 3 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.2. bis 22.2.2007 · € 31.– · 6 Plätze ·

Klavier

Das Klavier gehört zur Familie der Tasteninstrumente und hat wie der verwandte (Konzert-)Flügel den „konkurrenzlos großen" Tonumfang von sieben Oktaven.
Entsprechend unbegrenzt sind die Möglichkeiten und die Literatur für das Klavier. Das Spiel einfacher Melodien und Stücke, das Begleiten von Gesang oder anderen Instrumenten bis hin zum Vortrag komplexerer Klavierwerke – alles ist möglich.
Die Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Da für den Unterricht nur ein Instrument zur Verfügung steht, wird die Kurszeit in Einzelunterricht aufgeteilt.
Voraussetzung ist die Möglichkeit, täglich am Klavier zu üben; Notenkenntnisse werden gegebenenfalls vermittelt.
Bitte beachten Sie auch den Kurs „Lieder am Klavier begleiten" (ES2006).

ES 2620 **Fürstenried-Ost**
Stefan Kurz · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 17.00 bis 18.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 213.– · 4 Plätze · ♿ ·

ES 2622 **Fürstenried-Ost**
Stefan Kurz · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 213.– · 4 Plätze · ♿ ·

ES 2624 **Hadern**
Elena Naroditskaya · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 213.– · 4 Plätze · ♿ ·

ES 2626 **Hadern**
Elena Naroditskaya · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 213.– · 4 Plätze · ♿ ·

Musizieren/Tanz

Afrobrasilianisches Trommeln

Mit Candomblé wird in Brasilien eine Musik bezeichnet, deren Wurzeln weit in die afrikanische Kultur und Religion vor der Versklavung zurückreichten. Die Zeremonien des Candomblé richten sich mittels Musik und Tanz an verschiedene Gottheiten (orixás), wie z. B. Xangô (Gott von Blitz und Donner) oder Yemanja (Göttin der Meere). Entstanden ist Candomblé vornehmlich im Nordosten Brasiliens, in Bahia, und hat sich mehr oder weniger mit indianischen und katholischen Elementen vermischt. Auch die Popularmusik Brasiliens wie z. B. die Axé-Musik oder die Musik im Karneval wurden vom Candomblé inspiriert.
In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit interessanten Spieltechniken des Candomblé und lernen Rhythmen und Solofiguren eines Orixás kennen und spielen. Gespielt wird auf Atabaques (drei congaähnlichen, mit Ziegenfell bespannten Trommeln), Agogôs (Glocken) und Xekerê (Kalebassen-Shaker).
Voraussetzung: Einschlägige Vorerfahrung mit Conga oder einer anderen Handtrommel.
Instrumente sind vorhanden; ggf. bitte eigene Instrumente mitbringen.

ES 2650 – Samstagsseminar **Hadern**
Anja Huber · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · sa 11.00 bis 16.00 Uhr · 20.1.2007 · € 43.– · 8 Plätze · ♿ · 🖎

Ars Vivendi Spielkreis

Sie spielen ein Streich- oder Blasinstrument mit einigem Können? Dann sind Sie herzlich willkommen! Lebendiges Musizieren für Musikbegeisterte mit Interesse an Orchesterarbeit und gemeinsamem Spiel! Im Vordergrund steht das barocke und klassische Repertoire sowie Arbeit an Klang und Interpretation der jeweiligen Stücke. Wir werden Kirchensonaten von Mozart sowie einige Werke von Bach und Haydn erarbeiten. Anmeldung für neue Mitglieder nach Rücksprache mit Stephanie Heimes am ersten Kursabend. Für weitere Informationen bitte das Fachgebiet kontaktieren.

ES 2700 **Sendling**
Stephanie Heimes · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 96.– · 14 Plätze · ♿ · 🖎

Tanz

„Auf dem fliegenden Teppich von der Isar bis an den Nil" – Orient-Party

Orientalisch – das bedeutet Zeit haben, genießen, entspannen und vor allem gesellig sein! Ganz in diesem Sinn können Sie (mit uns) wieder mal so richtig orientalisch „abtanzen" und sich in den Verschnaufpausen an kleinen, exotischen Überraschungen, wie z. B. (Bauchtanz-)Showeinlagen, erfreuen. Eingeladen sind Neugierige und Weltoffene, Faschingsfans, Kostümfreaks und Unverkleidete, Musikliebhaber/innen und Tanzwütige, Neulinge und alte Hasen – also los, sattelt die Kamele und packt die Wasserpfeife ein!
Gastronomie ist vorhanden; Abendkasse und Einlass ab 18.30 Uhr.
Künstlerische Leitung: Daniela Mass, Martina Riedl, Petra Walther

ES 3028 E – Tanzfest **Fürstenried-Ost**
Daniela Mass/Martina Riedl/Petra Walther · Bürgersaal im Stadtteilzentrum Fürstenried-Ost · Zürcherstr. 35 · sa 19.00 Uhr · 3.2.2007 · € 8.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 🖎

Musical-Jazz-Dance

Entstanden zu Beginn des letzten Jahrhunderts am New Yorker Broadway, trat das Musical einen weltweiten Siegeszug durch die Theater und Kinosäle an. „Ein Amerikaner in Paris", „West Side Story", „Grease", „Cats", „A chorus line" und ganz aktuell „Moulin Rouge" und „Chicago" – ohne die mitreißenden Tanzszenen nur halb so schön! Nach einem gründlichen Warm-up aus unterschiedlichen Jazz-Dance-Techniken werden Musical-Choreografien einstudiert.
Bitte mitbringen: Jazz-Dance- oder Gymnastik-Schuhe mit Ledersohlen (für den laufenden Kurs genügen Socken) und bequeme Kleidung.

ES 3124 – Wochenendseminar **Sendling**
Veronika von Lauer-Münchhofen · Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnisse/n · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 15.00 bis 18.30 Uhr · so 12.00 bis 15.30 Uhr · 2./3.12.2006 · € 33.– · 14 Plätze ·

Modern Jazz Dance

Jazz Dance ist trotz seiner afrikanischen Wurzeln ein „amerikanisches Produkt"; erst nach dem Zweiten Weltkrieg eroberte dieser Tanzstil dann auch Europa. In seiner Entstehungszeit nur zu Jazzmusik getanzt, ist Jazz Dance heute auch von aktuellen Musiktrends (und Tanzstilen wie z. B. Modern Dance, Street Dance, HipHop, Breakdance) beeinflusst. Typisch sind Isolationsbewegungen besonders im Becken, Brustkorb und Schultergürtel, so genannte „isolations". Im Warm-up werden Dehnung, Kondition und Koordination trainiert; kurze Choreografien („combinations") verbinden dann die erlernten Elemente. Den Schwerpunkt entnehmen Sie bitte den jeweiligen Kursdaten.
Ab „Anfänger/innen mit Grundkenntnissen": Grundkenntnisse aus Street Dance, HipHop, Jazz Dance oder zeitgenössischen Tanztechniken erforderlich.
Bitte mitbringen: Jazz-Dance- oder Gymnastik-Schuhe mit Ledersohlen und bequeme Kleidung.

ES 3130 **Sendling**
Alexandra Oskui · Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnisse/n · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 85.– · 15 Plätze ·

ES 3140 **Sendling**
Alexandra Oskui · Mittelstufe · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 85.– · 15 Plätze ·

Video-Clip-Dance

Tanz und Musikvideos gehören schon lange zusammen, und durch raffinierte Choreografien mit lässigen Moves kommen viele Popstars erst richtig zur Geltung. Nach einem kurzen Warm-up (mit Stretching und Sit-ups) und Grundschritt-Training werden (einfache) Choreografien im Stil der aktuellen Clips aus den Charts einstudiert.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und saubere Hallenturnschuhe.

ES 3156 – Wochenendseminar **Sendling**
Anne Lange · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 14.00 bis 16.15 Uhr · 21./22.10.2006 · € 22.– · 14 Plätze ·

Traditioneller afrikanischer Tanz aus Ghana

Die westafrikanischen Ghanaer/innen sind lebensfrohe Menschen und feiern gerne mit Tanz und Musik – z. B. auf (Familien-)Festen wie Geburten, Initiationen und Hochzeiten. Die Tänze sind vom starken Bezug zum Erdboden und einer nach innen gerichteten Energie geprägt. Nach dem Aufwärmtraining aus afrikanischem Tanz und Energie-/Körperarbeit wird eine traditionelle Choreografie erlernt; die Freude an Bewegung und Musik steht dabei im Vordergrund. Zum Ausklang wird – ganz auf ghanaische Art – eine kleine Afro-Tanz-Party mit Live-Percussion und originalen, afrikanischen Snacks gefeiert.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mit Live-Percussion; die Kosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen, Getränke und natürlich Partylaune.

ES 3164 – Samstagsseminar **Hadern**
Monika Ahoulou/Samuel Odoi · Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnisse/n · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · sa 17.00 bis 21.00 Uhr · 21.10.2006 · € 29.– · Materialgeld € 2.– für Bewirtung · 14 Plätze ·

Salsa und Merengue

Karibische Tänze – das ist wie genussvolles Schlemmen (zu zweit). Merengue, hispanisch für „Baiser", entstand in der Dominikanischen Republik, ist relativ einfach zu erlernen und daher eine gute „Vorspeise" für andere Latino-Tänze. Das mitreißend-würzige Gegenstück Salsa, hispanisch für „Soße", stammt ursprünglich von der Karibikinsel Kuba und existiert inzwischen weltweit in einer Vielzahl unterschiedlicher Stile. Nicht technische Perfektion und Wettbewerb, sondern Lebensfreude, Spaß an Musik und Bewegung und natürlich der lockere Hüftschwung stehen hier im Vordergrund.
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse: Einführung in Basisrhythmen, Grundschritte/-figuren und Führung.
Anfänger/innen mit Grundkenntnissen: Grundschritte und -figuren werden vorausgesetzt.
Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und ein kleines Handtuch.

ES 3250 **Neuhausen**
Robert Zacharias · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 7 x di 19.30 bis 21.30 Uhr · 10.10. bis 28.11.2006 · € 41.– · 20 Plätze · · Fortsetzungskurs siehe ES 3256

ES 3252 **Neuhausen**
Steffen Gadau · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 7 x do 18.30 bis 20.00 Uhr · 5.10. bis 23.11.2006 · € 32.– · 20 Plätze ·

ES 3254 **Neuhausen**
Steffen Gadau · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 7 x do 18.30 bis 20.00 Uhr · 30.11.2006 bis 1.2.2007 · € 32.– · 20 Plätze ·

ES 3256 **Neuhausen**
Robert Zacharias · Anfänger/innen mit Grundkenntnissen · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 7 x di 19.30 bis 21.30 Uhr · 5.12.2006 bis 30.1.2007 · € 41.– · 20 Plätze ·

ES 3264 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Arturo Salazar · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa/so 12.00 bis 16.00 Uhr · 27./28.1.2007 · € 34.– · 16 Plätze ·

Salsa de Salon, Merengue und Bachata

In Salsa de Salon vereinen sich die Eleganz des New-York-Style und die Lebensfreude und Spontanität des Free Style. Dieser Salsa-Stil ist einfach zu erlernen, und schon mit den Grundschritten kann man sich dann ohne weiteres in (Salsa-)Clubs und Tanzlokale wagen. Zusätzlich stehen noch zwei der beliebtesten Tänze aus der Dominikanischen Republik auf dem Programm: Merengue mit „gewickelten" Drehungen und Bachata, in der Regel eng und hüftbetont getanzt.
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse: Einführung in Basisrhythmen, Grundschritte/-figuren und Führung.
Anfänger/innen mit Grundkenntnissen: Grundschritte und -figuren werden vorausgesetzt.
Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache (Tanz-)Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe).

ES 3286 **Fürstenried-Ost**
Juan Salazar · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 7 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10. bis 24.11.2006 · € 41.– · 18 Plätze · · Fortsetzungskurs siehe ES 3290

ES 3290 **Fürstenried-Ost**
Juan Salazar · Anfänger/innen mit Grundkenntnissen · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 8 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 1.12.2006 bis 9.2.2007 · € 46.– · 18 Plätze ·

Salsa Cubana – Rueda de casino

„Rueda" bedeutet Rad, „casino" meint Salsa tanzen; dieser populäre Tanz aus Kuba ist die einzige Möglichkeit, Salsa in der Gruppe zu tanzen. Die Figuren werden ausgerufen oder mit Handsignalen angezeigt, blitzschnelle Partnerwechsel in Kreisformation – hier sind Spontaneität und schnelle Reflexe angesagt!
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

ES 3296 – Wochenendseminar **Sendling**
Reinaldo Diaz/Gabriela Guimaráes · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 11.00 bis 14.00 Uhr · 16./17.12.2006 · € 32.– · 20 Plätze ·

Paartänze – finnischer Tango

Der Tango kam am 2. November 1913 um 14.00 Uhr nach Finnland ... Und er ist geblieben – anders als das argentinische Original in Moll statt Dur, mit Akkordeon statt Bandoneon und mit „schlurfenden, katzenartigen" Schritten – eben „finnlandisiert". Die anhaltende Begeisterung ist besonders deutlich seit 1985 alljährlich im westfinnischen Seinäjoki auf dem Festival „Tangomarkkinat" mit über 100 000 Besucher(inne)n zu spüren. An diesem Wochenende heißt es „Saanko pyytää", finnisch für „Darf ich bitten!", bei einer Einführung in die Grundlagen des Finnen-Tangos (bei der natürlich auch die Liedtexte übersetzt werden).
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte unbedingt paarweise anmelden; nur telefonische, schriftliche und persönliche Anmeldung.
Bitte mitbringen: (Tanz-)Schuhe mit Ledersohlen und nicht zu spitzen Absätzen und bequeme Kleidung.

ES 3304 – Wochenendseminar **Sendling**
Petri Eklund/Minna Eklund · Nur für Paare · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 13.00 bis 16.00 Uhr · 18./19.11.2006 · € 39.– · 18 Plätze ·

Paartänze – fit für jeden Ball

Man tanzt nicht mehr nur auf Hochzeiten, sondern auch auf Firmenfeiern, Geburtstagspartys, Sommerfesten, im Fasching, beim ersten Rendezvous – und dann lieber zu zweit als allein! Führen Sie Ihren Partner, Kollegen oder Ihre Freundin doch einmal „trittsicher" aufs Parkett! Schritt für Schritt und Takt für Takt lernen Sie Paartänze kennen, z. B. Standardtänze wie Langsamer/Wiener Walzer, Foxtrott/Slowfox, (Europäischer) Tango, lateinamerikanische Tänze wie Cha-Cha-Cha, Jive, Rumba, Samba, Modetänze wie Salsa, Disco Fox, Rock 'n' Roll, Mambo, Blues, Merengue und ggf. auch aktuelle Trendtänze der Saison. Den Schwerpunkt entnehmen Sie bitte den jeweiligen Kursdaten.
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse:
Einführung in Tanzhaltung und Grundschritte/-figuren
Bitte unbedingt paarweise anmelden; für diese Veranstaltungen ist nur telefonische, schriftliche und persönliche Anmeldung möglich.
Bitte mitbringen: Schuhe mit Ledersohlen und nicht zu spitzen Absätzen und bequeme Kleidung.

Langsamer/Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha, Tango, Jive

ES 3334 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Nadja Schlemm/N.N. · Nur für Paare · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 13.00 bis 16.00 Uhr · 11./12.11.2006 · € 32.– · 20 Plätze ·

Walzer, Cha-Cha-Cha, Disco Fox

ES 3336 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Martina Flores Sandoval/Martha Dobler · Nur für Paare · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 16./17.12.2006 · € 32.– · 20 Plätze ·

Paartänze – Balboa

„Swing is the thing!" Nicht wie viele Swing-Tänze in New York, sondern in den überfüllten Tanzsälen entlang der sonnigen Küste Kaliforniens entstand der Balboa in den Zwanzigern des letzten Jahrhunderts. Dieser lebhafte Paartanz wurde zur Musik der legendären, großen Swing-Orchester getanzt und war bis zum Ersten Weltkrieg der amerikanische Modetanz. Im Zuge des aktuellen Swing-Revivals ist der leicht erlernbare Balboa wieder sehr populär und wieder auf allen großen Swing-Bällen zu sehen.
Einführung in die Grundtechniken, Schrittkombinationen und Figuren zu originaler und aktueller Musik, ergänzt durch Hintergrundwissen und Bildmaterial.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; für jede Altersklasse geeignet.
Bitte unbedingt paarweise anmelden; nur telefonische, schriftliche und persönliche Anmeldung.
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe).

ES 3370 – Sonntagsseminar **Sendling**
Siegfried Hausotter/Denise Hausotter · Nur für Paare · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 11.00 bis 15.30 Uhr (mit 30 Minuten Pause) · 26.11.2006 · € 30.– · 14 Plätze ·

Bayerische Tänze – Tanzlust zwischen einfach und Zwiefach

Bewegung und Begegnung – das soll im Mittelpunkt dieses Tanz-Wochenendes stehen. Sie sind eingeladen, in die reiche bayerische Tanzüberlieferung einzutauchen und die Kraft der Tradition zu erleben. Einfache Paar- und Wechseltänze stehen ebenso auf dem Programm wie die berühmten Zwiefachen. Dabei wird das Miteinander im Tanz mindestens so groß geschrieben wie die Frage nach der jeweils „richtigen" Figur. Bestens vorbereitet können Sie dann auf den Münchner Kocherlball und zu anderen bayerischen Tanzvergnügen gehen.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Paarweise Anmeldung wird empfohlen.
Mit Live-Musik-Begleitung auf der Diatonischen Harmonika; die Kosten dafür sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe).

ES 3382 – Wochenendseminar **Sendling**
Thomas Höhenleitner/Helmut Klöckner (Diatonische Harmonika) · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 11.00 bis 15.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 20./21.1.2007 · € 43.– · 14 Plätze ·

Bayerische und alpenländische Volkstänze

In Bayern und den angrenzenden Alpenländern ist die Freude am Tanz seit Jahrhunderten ungebrochen – Volkstanz ist eine lebendige Tradition. Die überlieferten Paar- und Gruppentänze sind seit eh und je ein fester Bestandteil von z. B. Maitanz-, Kathrein- und Kirchweih-Feiern wie auch Volkstanzabenden. Ob leicht zu erlernen, wie Dreher, Polka und Boarischer, oder anspruchsvoll wie Zwiefacher und Figurenlandler, ob lebhaft oder ruhig – diese Tänze sind immer gesellig, vergnüglich und ein gutes Training für die Kondition. Insbesondere junge Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
Mittelstufe: Kenntnisse der Grundschritte (z. B. Polka, Walzer) werden vorausgesetzt.
Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Tanz- oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe).

ES 3388 **Sendling**
Angela Flesch · Mittelstufe · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 20.00 bis 21.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 64.– · 20 Plätze ·

Volkstänze aus Südost-/Osteuropa und Israel

Griechenland, Bulgarien, Rumänien, Albanien, Kroatien, Mazedonien, Slowenien, Serbien, Montenegro, Türkei, Israel ... – lernen Sie die traditionellen Tänze Ihrer Urlaubsländer kennen! Langsam oder lebhaft, meist im Kreis (ohne festen/feste Tanzpartner/in) getanzt, von mitreißenden Rhythmen begleitet – genießen Sie die Harmonie von Musik und Tanz und die Faszination kultureller Vielfalt. Den regionalen Schwerpunkt entnehmen Sie bitte den jeweiligen Kursdaten.
Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, geeignete Tanz- oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen.

Balkanländer, Griechenland, Türkei, Israel

ES 3400 **Neuhausen**
Kiomars Abedini · Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnisse/n · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 29.9.2006 bis 9.2.2007 (nicht am 13.10.) · € 64.– · 19 Plätze ·

ES 3404 **Sendling**
Kiomars Abedini · Mittelstufe · Impler-Schule · Implerstr. 35 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 56.– · 25 Plätze ·

Balkanländer, Griechenland, Türkei

ES 3410 – Samstagsseminar **Sendling**
Kiomars Abedini · Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnisse/n · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 14.00 bis 17.30 Uhr · 25.11.2006 · € 16.– · 18 Plätze ·

Israelische Volkstänze

In Israel hat der Volkstanz eine herausragende Bedeutung. Sein wesentlichstes Charaktermerkmal ist die gelungene Synthese von Elementen aus verschiedensten Kulturkreisen. Sie werden in die Vielfalt des israelischen Volkstanzes eingeführt. Neben Tänzen mit leichtem bis leicht-mittlerem Schwierigkeitsgrad aus dem Einflussbereich Osteuropas, insbesondere Rumäniens (Hora), erlernen Sie auch Tänze mit chassidischen und jemenitischen, d. h. arabischen Elementen.

ES 3434 **Neuhausen**
Kiomars Abedini · Anfänger/innen mit Grundkenntnissen · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 29.9.2006 bis 9.2.2007 (nicht am 13.10.) · € 64.– · 19 Plätze ·

Indischer Tanz – „Bollywood tanzt"

Mit rund 800 Kinoproduktionen im Jahr erreicht die indische Filmindustrie weltweit ein riesiges Publikum. Die reizvolle Mischung von Tragik, Komik und Kitsch wird mit musicalartigen Tanzszenen und poppig-eingängigen Soundtracks „mundgerecht gewürzt". Die beliebten Choreografien vereinen Elemente der klassischen indischen Tanzformen (z. B. Bharatanatyam, Manipuri) mit Trends aus Videoclips (z. B. HipHop, Streetdance). Zu einer populären Bombay-Filmmusik wird der Songtext in Mimik, Gestik und Tanzschritte „übersetzt" und eine kleine Schrittfolge einstudiert.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Vorkenntnisse aus z. B. Orientalischem Tanz, Bharatanatyam oder Kathak sind von Vorteil. Bitte mitbringen: ein eng anliegendes T-Shirt oder Tanztrikot, Leggings, dicke Baumwollsocken, ein großes Tuch, Brotzeit und Getränke.

ES 3508 – Wochenendseminar **Sendling**
Aparajita Koch · Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnisse/n · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 11.00 bis 14.30 Uhr · 11./12.11.2006 · € 33.– · 14 Plätze ·

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) – Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnisse/n

1. und 2. Semester: Vertiefung und Weiterführung der Kenntnisse, nach Ermessen der Lehrkraft ggf. erste Verwendung von Accessoires (z. B. Schleier).

ES 3544 **Fürstenried-Ost**
Martina Riedl · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x fr 16.00 bis 17.15 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 80.– · 14 Plätze ·

ES 3546 **Sendling**
Anne Gorges · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 17.15 bis 18.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 71.– · 18 Plätze ·

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) – Anfänger/innen mit Grundkenntnissen

2. und 3. Semester: einfache Übungs- und Schrittkombinationen, Koordination von Arm-, Bein- und Hüftbewegungen, ggf. Verwendung von Accessoires

ES 3566 **Sendling**
Anne Gorges · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 18.30 bis 19.45 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 71.– · 18 Plätze ·

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) zu Orient-Popmusik von Tarkan

Der türkische Superstar verbindet gekonnt-frech orientalische Klänge mit Pop-Elementen und hat mit diesem tanztauglichen Mix die Charts, Clubs und (Bauch-)Tanzstudios erobert. Tarkans Küsschen-Lied „Simarik" ist vermutlich weltweit der bekannteste türkischsprachige Popsong und hat moderne orientalische Musik ins allgemeine Bewusstsein gerückt. Nach dem Aufwärmtraining und einer kurzen Auffrischung der Grundtechnik erarbeiten wir eine temperamentvolle, flotte Choreografie zu einem Hit von Tarkan.
Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen (ab 2. Semester).

ES 3614 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Angela Schneider · Anfänger/innen mit Grundkenntnissen · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 11.00 bis 15.30 Uhr (mit 30 Minuten Pause) · 18.11.2006 · € 20.– · 14 Plätze ·

Arabic Flamenco

Wussten Sie, dass Orientalischer Tanz und Flamenco gemeinsame Wurzeln haben? In den verwandten Hand-, Arm- und Hüftbewegungen ist das noch zu erahnen. Auf ihrem Weg von Indien über Afghanistan, Persien und Nordafrika bis nach Spanien gaben Zigeuner den Impuls für die Entwicklung dieser unterschiedlichen Tanztraditionen. Im Arabic Flamenco werden die weichen, weiblichen Bewegungen des Orientalischen Tanzes und die stolzen, dramatischen des Flamenco wieder verbunden.
Anfänger/innen mit Grundkenntnissen/Mittelstufe: Mindestens zwei Semester Praxis in Orientalischem Tanz werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: Schleier.

ES 3618 – Wochenendseminar **Sendling**
Angela Schneider · Anfänger/innen mit Grundkenntnissen/Mittelstufe · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr · 27./28.1.2007 · € 29.– · 14 Plätze ·

Reisen, Land und Leute

Kreuzfahrt – aber welche?

Wollten Sie nicht schon immer einmal eine Kreuzfahrt machen? Dann gibt Ihnen dieser Vortrag vielleicht den Anstoß, diesen Traum zu verwirklichen. Kreuzfahrt ist nicht gleich Kreuzfahrt – glücklicherweise, denn so bleibt es jedem überlassen, für welche Art im weiten Spektrum von „Traumschiff" bis abenteuerträchtiges Expeditionsschiff er sich entscheidet. Objektive Informationen zu folgenden Themen: besondere Reiseziele, das Leben an Bord (u. a. Kabinen, Kleidung, Seekrankheit), Landgänge, Zodiacs, Anreise, Preise, Trinkgelder und Antworten auf Ihre Fragen. Die Dozentin war als Reiselektorin auf verschiedenen Kreuzfahrtschiffen tätig.

ES 4612 E – Diavortrag **Sendling**
Dr. Hildegard Matthäi-Latocha · ADAC Südbayern e. V. · Ridlerstr. 35 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.11.2006 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ ·

Berühmte Reisende: Titus Bering – der Mann und das Meer

Der dänische Seefahrer Vitus Bering (1680–1741) erkundete auf zwei unvorstellbar strapaziösen und wagemutigen Expeditionen die sibirische Landmasse und die nordpazifischen Gewässer zwischen Ostsibirien und Alaska. Auf seiner Fahrt durch die später nach ihm benannte Meeresstraße konnte er nachweisen, dass Asien und Amerika zwei getrennte Kontinente sind. Später leitete er die „Große Nordische Expedition", die als das größte Entdeckungsunternehmen in die Geschichte bis ins 20. Jahrhundert einging. Auf modernen Schiffen folgen wir den Routen Berings und lernen Küsten kennen, die heute noch zu den entlegensten der Erde gehören.
Der Dozent war Reiselektor auf der World Discoverer und arbeitet jetzt für „Quark Expeditions" in arktischen Gewässern.

ES 4622 E – PowerPoint-Präsentation **Neuhausen**
Wolfgang Blümel · Volkshochschule · Schulstr. 5 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 18.10.2006 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 25 Plätze ·

UNESCO-Welterbe: Wanderungen in der Cinque Terre

Cinque Terre – das sind die fünf kleinen Ortschaften Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore an der atemberaubenden Steilküste Italiens in der Nähe von La Spezia. Untereinander besitzen sie keine Straßenverbindung, nur eine Eisenbahn. Ideal geeignet ist dieses Gebiet für Wanderungen.

ES 4666 E – Diavortrag **Hadern**
Dieter Scheibe · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · do 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.12.2006 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ ·

Städteporträt: Lissabon

Als bedeutende Hauptstadt am Rande Europas soll Lissabon mit seinen vielseitigen Sehenswürdigkeiten präsentiert werden. Neben dem Hieronymuskloster in Belem, der malerischen Altstadt Alfama und den markanten Straßenbahnen gibt es noch viele interessante Geheimtipps. Ein Ausflug an die Küste und in das Sintragebirge rundet das Bild ab.

ES 4692 E – Diavortrag **Fürstenried-Ost**
Heinz Burger · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 4.12.2006 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ ·

Höhepunkte einer Reise durch China – auf anderen Wegen durch das Reich der Mitte

Nachdem wir einige Tage in Peking verbracht haben, fliegen wir nach Xian zu den berühmten Terrakotta-Soldaten. Wir ziehen weiter Richtung Westen nach Lanzhou und zum Fort Jiayuguan am Beginn der chinesischen Mauer. Von der Wüste geht es dann in das grüne tibetische Hochland rund um den türkisblauen Kokonor-See. Nach einer anstrengenden Fahrt über die Hochebene von Qinghai erreichen wir die Oase Dunhuang an der Seidenstrasse und besichtigen die wunderbaren Mogao-Grotten. Auf unserem Weg in den Süden besuchen wir die Metropole Shanghai, den großen Buddha von Leshan und reisen weiter in die Stadt Canton. Eine Bootsfahrt auf dem Li-Fluss durch die bizarren Karstberge von Guilin ist dann der Abschluss und ein weiterer Höhepunkt unserer Reise.

ES 4764 E – Diavortrag **Sendling**
Eva Redenbacher · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 17.10.2006 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 25 Plätze · ♿ ·

Zeitreise am Mittelmeer

Der mediterrane Raum hat bereits in der Antike zahllose Reisende aus nahen und fernen Ländern mit unterschiedlichen Motiven angelockt. Nichts hat seitdem die Faszination dieser Region geschmälert. In der heutigen Zeit ist es vor allem der Lockruf von Sonne, Strand und Meer sowie die mannigfaltig anzutreffenden Spuren vergangener Zeiten. Wir wollen uns dem Reiseziel „Mittelmeer" von mehreren Aspekten her nähern.
23. Jan: Von der geologischen Entstehung bis hin zur Besiedlung durch unterschiedliche Völker.
30. Jan: Die Entwicklung von den ersten Kulturräumen bis zu den heutigen Nationalstaaten sowie die Bedeutung des Tourismus für die Anrainer des Mittelmeers.
6. Feb: Ferienregionen und Besonderheiten im westlichen Mittelmeer am Beispiel Spaniens, Frankreichs und Tunesiens.
13. Feb: Ferienregionen und Besonderheiten im östlichen Mittelmeer am Beispiel Italiens, Griechenlands und der Türkei.

ES 4780 E **Sendling**
Mario Hecktor · Vortragsreihe mit Seminarcharakter · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 23.1. bis 13.2.2007 · € 18.– bei Anmeldung · Restkarten € 5.– je Abend nur am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ ·

Norwegen – per Hurtigruten von Bergen nach Kirkenes

Das Postschiff auf der so genannten Hurtigruten verbindet Bergen mit Kirkenes in Nordnorwegen. Nach einer Stadtbesichtigung von Bergen lassen wir an Bord des Schiffes die abwechslungsreiche norwegische Landschaft auf dem Weg nach Norden an uns vorüberziehen. Wir passieren unter anderem den Geirangerfjord, Trondheim, die Lofoten, Hammerfest und das Nordkap. Zahlreiche Landgänge vertiefen die Eindrücke.

ES 4804 E – Diavortrag **Sendling**
Heinz Burger · ADAC Südbayern e. V. · Ridlerstr. 35 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 23.11.2006 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Eine Reise mit dem Schiff von Moskau nach St. Petersburg

Eine Kreuzfahrt anderer Art ist diese Reise auf der Wolga und über Seen und Kanäle, bei der tägliche Besichtigungen die interessantesten historischen Stätten und beeindruckende Fluss- und Seenlandschaften erlebbar machen. Neben Moskau und St. Petersburg mit ihren Kostbarkeiten wartet eine Reihe von Höhepunkten entlang der Route: so Uglitsch als eine der ältesten Städte an der oberen Wolga, Jaroslawl, eine Stadt des „Goldenen Rings" und die Insel Kishi im Onega-See mit ihrer Holzarchitektur.
Bitte beachten Sie auch die Veranstaltung ES 4612 E „Kreuzfahrt – aber welche?"

ES 4806 E – Diavortrag **Sendling**
Dr. Hildegard Matthäi-Latocha · ADAC Südbayern e. V. · Ridlerstr. 35 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.2.2007 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 25 Plätze · ♿ · 🖐

Mit dem Fahrrad auf dem spanischen Jakobsweg

Seit Jahrhunderten pilgern Menschen nach Santiago de Compostela. In den letzten Jahren sind immer mehr Radfahrer unter ihnen. Von der Bergwelt der Pyrenäen führt der Jakobsweg in Spanien hinein in die Weinberge Riojas. Anschließend führt er durch die Meseta und über zwei Pässe hinein ins grüne, hügelige Galizien bis zur Kathedrale von Santiago. Auf der Strecke liegen herrliche Kathedralen, Kirchen und Klöster. Praktische Informationen stehen an diesem Abend im Vordergrund: Anforderungen an Fitness und Material, Wegbeschaffenheit, Alternativrouten, Pilgerherbergen, Reisezeit, Gepäck, wichtige Adressen. Sie erhalten ein Infoblatt mit Tipps und Hinweisen.

ES 4816 E – Diavortrag **Neuhausen**
Susanne Otter · Volkshochschule · Schulstr. 5 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 31.1.2007 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 20 Plätze · 🖐

Verschenken Sie doch einmal einen Volkshochschulkurs!

Mit einem Geschenkgutschein im Wert von € 25.– kann sich die oder der Beschenkte eine Veranstaltung der Münchner Volkshochschule aussuchen. Unsere Gutscheine erhalten Sie in der
Zentrale im Gasteig, Kellerstraße 6, 1. Stock,
Eingang Rosenheimer Straße 5,
sowie in den Stadtbereichen
Nord, Am Hart, Troppauer Straße 10
Ost, Giesing, Schlierseestraße 47
Süd, Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
West, Pasing, Bäckerstraße 14
Weitere Auskünfte zu den Geschenkgutscheinen geben wir Ihnen gerne unter (0 89) 4 80 06 61 40.

Kunst- und Kulturgeschichte

Grundwissen Kunstgeschichte: Die Renaissance nördlich und südlich der Alpen

An sieben Abenden wird ein kunstgeschichtliches Grundwissen der Kunst des 14. und 15. Jahrhunderts erarbeitet. Anhand ausgewählter Werke der Architektur, Plastik und Malerei werden wichtige Kriterien für die Bestimmung einzelner Epochen aufgestellt.
Themen: Trecento – Italienische Kunst- und Architektur der Früh- und Hochrenaissance – Kunst in Burgund – Deutsche Kunst des 15. Jahrhunderts.

ES 4002 – Diavortragskurs **Sendling**
Mechtild König-Kugler M.A. · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 6.11. bis 18.12.2006 · Zusätzlich eine Führung nach Vereinbarung · € 35.– · Zuzüglich Eintritt · 19 Plätze · ♿ · 🖐

Gegenwartskunst – Neue Kunstformen – Sehen und Verstehen

Kunst sei das neue Massenmedium: „Warteschlangen vor den Museen, auf Auktionen explodieren die Preise", berichtet die Zeit. Wie aber kann man sich im Dschungel der Ismen und Bewegungen der Gegenwartskunst zurechtfinden? Die Kunsthistorikerin Irma Hoffmann lässt Sie hinter die Kulissen blicken: Exemplarisch stellt sie neue Ausprägungen wie Installationskunst, Happenings, Performances und ihre wichtigsten Vertreter vor, erläutert Begriffe aus der zeitgenössischen Kunstszene, wie Fluxus oder Art Brut, spannend ergänzt durch Berichte aus ihrer Tätigkeit als Kunstagentin. Den Abschluss bildet ein Besuch in der Pinakothek der Moderne mit der Gelegenheit zu praktischen „Sehübungen".

ES 4009 **Sendling**
Irma Hoffmann M.A. · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 25.1.2007 · Zusätzlich eine Führung in der Pinakothek der Moderne nach Vereinbarung · € 18.– · Zuzüglich Eintritt · 19 Plätze · 🖐

Kompaktkurs: europäische Kunstgeschichte Durchblicker-Wochenende

Wollen Sie über unsere europäische Kunst- und Kulturgeschichte Bescheid wissen? Egal, ob Anfänger oder schon „vorbelastet": Hier gibt es die entscheidenden Infos, um Kunststile zu erkennen und zeitlich einzuordnen. Verblüffend einfache Tricks der Kunsthistoriker vom „Profi" für Sie! Hunderte von herrlichen Farbdias. Ein erlebnis- und lehrreiches Wochenende, nach dem Sie einen echten Durchblick haben.
Lehrbuch zum Kurs empfohlen: Schlagintweit/Forstner, Kunstgeschichte, 2001, ISBN 3-7965-1071-X.

ES 4010 – Wochenendseminar **Sendling**
Dr. Hans Schlagintweit · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 13.00 und 14.00 bis 17.00 Uhr · 25./26.11.2006 · € 35.– · 19 Plätze · ♿ · 🖐

Wurzel Europas: die Kunst 1

Europa hat als einer der großen Weltbäume starke Wurzeln: Politik, Philosophie und Wissenschaft, vor allem aber und in nicht gleich offensichtlicher Weise die Kunst. Das Seminar will diese Wurzel nicht bloßlegen, sondern auf ihre – vielleicht gefährdete Wichtigkeit hinweisen und sie dem Schutz und der Pflege empfehlen. Als Anfang sei die Entstehung in der griechischen Polis, Literatur und Philosophie gezeigt. In Glyptothek und Antikensammlung an Originalen, im Seminar am Abbild, mit Texten und im gemeinsamen Gespräch für eine Erneuerung Europas.

ES 4026 – Wochenendseminar **Sendling**
Dr. Matthias Gaertner · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr (mit Pause) · 2.12.2006 · Führung in der Glyptothek: so 14.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2006 Uhr · € 29.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritt · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Kunst- und Kulturgeschichte
MVHS im Museum

aperitif – das Infoprogramm der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek
Die schönsten Kunstbände zu Paul Cézanne

Cézanne gilt als der Vater der Moderne, er war für viele Künstler des 20. Jahrhunderts ein Vorbild durch seine radikal neuen Seh- und Malweisen. Anlässlich seines hundertsten Todestages am 22. Oktober 1906 gibt Ihnen die Kunsthistorikerin Dr. Gabriela Wabnitz Einblick in die schönsten Kunstbände zu Cézanne und den Impressionisten in der Stadtbibliothek am Harras .

ES 4056 **Sendling**
Dr. Gabriela Wabnitz · Stadtbibliothek Sendling · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 17.30 bis 19.00 Uhr · 18.10.2006 · € 8.– · 18 Plätze · ♿ ·

Kennen Sie München?
Bekannte und unbekannte Kostbarkeiten der Kunststadt mit Herz

Ob Sie Ihren Gästen München zeigen oder selbst noch etwas entdecken wollen – hier erfahren Sie, dass es über die vordergründigen touristischen Attraktionen hinaus in manchen verträumten Ecken und Höfen Interessantes zu entdecken gibt. Der Einführungsabend benennt solche Orte und Historien, in denen sich die reiche Stadtgeschichte bis in die heutigen Tage hinein konzentriert. Am Samstag werden wir uns dann Schauplätze und kunstgeschichtliche Zeugnisse mit selbst entwickelter Schwerpunktsetzung ansehen.

ES 4424 – Wochenendseminar **Hadern**
Reinhard Falter M.A. · Vortrag und Exkursion · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 20./21.10.2006 · € 18.– · 20 Plätze ·

MVHS im Museum

München – seine Kunst und seine Museen
Information und Überblick über die wichtigsten Museen und aktuellen Ausstellungen

München ist bekannt und berühmt für seine hervorragenden Museen, Sammlungen und Ausstellungen. In diesem Vortrag wird aktuell über die wichtigsten Kunstmuseen wie die drei Pinakotheken, die städtische Galerie im Lenbachhaus, das Museum Villa Stuck und die Glyptothek u. a. informiert und es werden aktuelle Ausstellungen zum Beispiel im Haus der Kunst und in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung vorgestellt.

ES 5008 E – Vortrag **Neuhausen**
Dr. Angelika Grepmair-Müller · Volkshochschule · Schulstr. 5 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 13.12.2006 · € 6.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 20 Plätze ·

Museumswerkstatt: Vom Leben der Menschen in der Steinzeit

Für Kinder ab acht Jahren mit ihren Eltern/Großeltern.
In den Abteilungen „Geschichte des Lebens" und „Nahrung für die Menschheit" lernen wir die Lebensgewohnheiten unserer Vorfahren kennen. Wie haben sie gelebt? Was haben sie gegessen? Wie „schlau" sind sie gewesen? Schließlich versuchen wir uns selbst an einigen steinzeitlichen Techniken: wir entfachen mit Steinen ein Feuer, mahlen Mehl aus Körnern und fertigen ein kleines Höhlengemälde mit Erdfarben an.
Bitte mitbringen: Schreibblock, Bleistift, verschiedene Pinsel.

ES 5730 – Familienwerkstatt **Nymphenburg**
Eva-Marie Weber · Museum Mensch und Natur · sa 13.30 bis 16.30 Uhr · 2.12.2006 · € 9.– · Kinder ab 8 Jahren € 5.– · 16 Plätze ·

Zeichnen und Malen

Basiskurs Zeichnen

Inhalte: Das Erlernen grundsätzlicher Zeichentechniken, die Darstellung von Licht, Schatten und Bewegung, das Erfassen von Proportion, Komposition und Konstruktion. Bildmotive: Raum, Natur, Details.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte von 2B bis 8B.

ES 6010 **Hadern**
Rudolf Fiedler · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 10 x di 10.00 bis 12.00 Uhr · 10.10. bis 19.12.2006 · € 94.– · 12 Plätze · ♿ · 🖌

Basiskurs: Zeichnen mit Farbe

Oft reicht schon ein wenig Farbe um eine Zeichnung interessanter zu gestalten. Sie werden dies zunächst an Bildbeispielen bekannter Künstler sehen und Techniken wie Lavieren, Kolorieren oder die Rötel-technik kennen lernen. Pro Kurstag werden Sie eine Zeichnung in Ihrer Wunschtechnik farbig gestalten.
Bitte mitbringen: Zeichenblock, weiche Bleistifte, Knetradierer und alles, womit man zeichnen kann: Buntstifte, Kreiden, Rötel, Aquarell.

ES 6011 **Hadern**
Rudolf Fiedler · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 5 x di 10.00 bis 12.00 Uhr · 9.1. bis 6.2.2007 · € 48.– · 11 Plätze · ♿ · 🖌

Zeichnung – Skizze – Grafik

Ein intensives Einsteigerseminar für alle, die sich konzentriert mit den Grundlagen des Zeichnens beschäftigen möchten. Die Unterrichtsinhalte reichen von der einfachen Skizze bis hin zur differenzierten Zeichnung. Das Feld der künstlerisch seit jeher wertvollen Grafik wird ausführlich erschlossen.
Bitte mitbringen: Zeichenstifte und -papier, alles Weitere wird im Kurs besprochen.

ES 6060 **Sendling**
Kristine Oßwald · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 10.1. bis 14.2.2007 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 3.2.2007 · € 112.– · 11 Plätze · ♿ · 🖌

Arbeiten im Künstlerhof

Sie arbeiten in einem professionellen Künstleratelier mit Nordlicht und üben sich in verschiedenen Techniken der Malerei, Zeichnung und Grafik wie Bleistift, Kohle, Aquarell, Gouache, Acryl, Monotypie, und werden dabei verschiedene Arbeitsmaterialien kennen lernen: Zeichenkarton, Bunt-, Japanpapier, Leinwand. Neben der Vermittlung von Grundkenntnissen in Komposition, Perspektive, Licht und Schattenwirkung, Akt und Porträtieren werden Sie in die Farblehre eingeführt.
ES 6190 ist ausschließlich für Anfänger/innen, Kurs ES 6195 für Fortgeschrittene, die ihre Fertigkeiten perfektionieren möchten.
Bitte mitbringen: vorhandene Zeichen- und Malausrüstung, Zeichenpapier ab DIN A3, Sperrholzplatte DIN A2, Lappen, Arbeitskittel, falls vorhanden Staffelei; alles Weitere wird im Kurs besprochen. Modellgeld ist im Kurs zu zahlen.

ES 6190 – Samstagskurs **Neuhausen**
Katja Hartmann-Goldyn · Anfänger/innen · Atelier · Zum Künstlerhof 19 · 7 x sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 14.10. bis 9.12.2006 · € 130.– · 10 Plätze · 🖌

ES 6195 – Samstagskurs **Neuhausen**
Katja Hartmann-Goldyn · Fortgeschrittene · Atelier · Zum Künstlerhof 19 · 7 x sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 14.10. bis 9.12.2006 · € 130.– · 10 Plätze · 🖌

Zeichnen und Malen

Vom Zeichnen zum Malen

Grundbegriffe der Proportion, Perspektive und Farbe werden vermittelt. Zeichnerische Erarbeitung und Gestaltung von gegenständlichen Motiven (Stillleben, Landschaft, Porträt) und die Umsetzung in Farbe. Individuelle Beratung und Förderung. Gemeinsame Arbeitsbesprechung.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistift 3B. Alles weitere Mal- und Zeichenmaterial wird im Kurs besprochen.

ES 6220 **Neuhausen**
Rudolf Fiedler · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 10 x do 18.30 bis 21.00 Uhr · 5.10. bis 14.12.2006 · € 117.– · 11 Plätze ·

Porträts zeichnen

Auch ohne zeichnerische Vorkenntnisse kann man Porträtieren lernen. Die einzige Voraussetzung dafür ist das genaue Beobachten. Anfänger/innen erlernen die Basistechniken, Fortgeschrittene können ihre Fertigkeiten erweitern und vertiefen.
Modellhonorar ist im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, weiche Bleistifte, Kohle oder Rötel; alles Weitere wird in den Kursen besprochen.

ES 6278 **Sendling**
Susanne Becker · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x mo 20.00 bis 22.00 Uhr · 16.10. bis 11.12.2006 · € 76.– · 12 Plätze · ♿ ·

Porträtzeichnen nach Betty Edwards

Entgegen dem Trend, die Dinge überwiegend intellektuell wahrzunehmen, werden wir uns hier völlig auf unsere Intuition verlassen und zu ungewöhnlichen künstlerischen Ergebnissen gelangen. Einfache Übungen aktivieren die kreative Gehirnhälfte und stimulieren unsere ursprüngliche Gestaltungskraft. Im schöpferischen Prozess erfassen wir Stimmung und Ausstrahlung unseres Gegenübers und bilden diese zeichnerisch ab. Nach Absprache ist das Arbeiten nach einem Modell möglich. In diesem Fall fällt anteilig Modellgeld an.
Bitte mitbringen: Skizzenpapier und Zeichenutensilien.

ES 6280 **Neuhausen**
Cornelia Bolz M.A. · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 5 x di 19.30 bis 21.30 Uhr · 9.1. bis 6.2.2007 · € 47.– · 11 Plätze ·

Aktzeichnen – Grundkurs

In diesem Kurs üben wir das Aktzeichnen von Grund auf. Es gibt eine kurze Einführung zum Thema Proportion, Plastizität und den wichtigsten zeichnerischen Grundtechniken.
Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte, falls vorhanden Kohle oder Kreiden. Modellgeld ist im Kurs zu zahlen.

ES 6323 – Wochenendseminar **Sendling**
Katja Luke · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 27./28.1.2007 · € 64.– · 12 Plätze · ♿ ·

Akt – Grundkurs

Vor dem Modell wird der Akt von Grund auf mithilfe der Anatomielehre erklärt und geübt und wichtige Aspekte wie Proportion, Plastizität, Standbein/Spielbein, besprochen und umgesetzt.
Modellgeld ist im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 oder A2, verschiedene Bleistifte.

ES 6325 – Wochenendseminar **Hadern**
Nora Matocza · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 25./26.11.2006 · € 64.– · 12 Plätze · ♿ ·

Zeichnen und Malen

Aktzeichnen und -malen

Zeichnen oder Malen von Modellen in Ruhe und Bewegung. Korrekturen helfen Gesehenes festzuhalten, Empfindungen auszudrücken, Techniken zu beherrschen oder auch neue Wege der Wahrnehmung zu erkunden. Zeichnerische Grundkenntnisse sind erwünscht. Modellgeld ist im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte; alles Weitere wird im Kurs besprochen.

ES 6340 **Sendling**
Rawle Harper · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 18.00 bis 20.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 159.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Akt und Aquarell

In der Kombination der beiden Klassiker Aktzeichnen und Aquarellieren ergeben sich spannende Gestaltungsvarianten. Für alle, die sich auf ein besonderes Thema einlassen wollen.
Modellgeld ist im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock, Aquarellblock, Aquarellfarben, Pinsel, Bleistift.

ES 6365 – Wochenendseminar **Sendling**
Katja Luke · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 14./15.10.2006 · € 64.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Aktmalerei im Künstlerhof

Vor dem Modell werden Sie sich in die künstlerischen Facetten dieser klassischen Kunstdisziplin einarbeiten. Die Besonderheit liegt im authentischen Flair des Kunstateliers.
Modellgeld ist im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: vorhandene Zeichen- und Malausrüstung, Zeichenpapier ab DIN A3, Sperrholzplatte DIN A2, Lappen, Staffelei (falls vorhanden).

ES 6380 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Katja Hartmann-Goldyn · Atelier · Zum Künstlerhof 19 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 13./14.1.2007 · € 76.– · 10 Plätze · 🖐

aperitif – das Infoprogramm der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek
Kunst im Überblick – Kreatives Gestalten

Das Fachgebiet Bildende Kunst der Münchner Volkshochschule ist deutschlandweit das größte seiner Art. Die Bandbreite des Programms reicht vom einfachen Zeichenkurs über jegliche klassische Gattung bildnerischen Gestaltens bis hin zu differenzierten Designseminaren. Der Fachgebietsleiter Günter Ebert gibt Einblick in das Programm und stellt Besonderheiten, vor allem im Münchner Süden vor. Kursinteressierte können sich vor Ort beraten lassen.

ES 6448 – Vortrag **Fürstenried-Ost**
Günter Ebert · Stadtbibliothek Fürstenried · Forstenrieder Allee 61 · di 19.30 bis 20.30 Uhr · 26.9.2006 · € 4.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Einführung in die ungegenständliche Malerei

Sich dem reinen Spiel von Farben und Formen zu überlassen, die man zunächst nicht mit Begriffen und an Bedeutungen festmachen kann, schafft inneren Raum für Kreativität. Wir lernen kleine Impulse wahrzunehmen und malerisch umzusetzen. Wir erfahren, dass es keine misslungenen Bilder gibt, dass aber der Gestaltungsprozess hin zu einem guten Bild nicht beliebig ist. Das stimmige Gefühl dafür werden wir uns gemeinsam erarbeiten.
Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial wie Farben, Malgründe, Pinsel.

ES 6537 – Wochenendseminar **Sendling**
Susanne Becker · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 9./10.12.2006 · € 64.– · 11 Plätze · ♿ · 🖐

Monochrome Malerei

Die Werke eines Rupprecht Geiger oder anderer monochrom arbeitender Künstler sind außerordentlich faszinierend. Die Farbe wirkt bei diesen Arbeiten direkt und heftig und erzeugt die unterschiedlichsten Emotionen. Wir werden dies beim Malen eigener Bilder erproben und über Aspekte der Farbpsychologie sprechen. Beim Farbauftrag wird deutlich, wie strukturiert und lebendig die Fläche trotz ihrer Einfarbigkeit ist.
Gemalt wird auf Leinwänden mit Farben auf Acrylbasis. Materialgeld für Rahmenleisten, Binder und Pigmente ist im Kurs zu zahlen.
Eine Materialliste wird vor Kursbeginn zugeschickt.

ES 6560 – Wochenendseminar **Sendling**
Susanne Becker · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 13./14.1.2007 · € 64.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Malstudio am Freitagvormittag

Durch spielerisches Ausprobieren verschiedener Materialien und Maltechniken sowie durch das Gespräch über das, was erarbeitet wurde, können wir einen Zugang zur Malerei und auch Freude daran finden. Überraschend wird sein, wie selbst einfache Themen auf ganz individuelle Weise gestaltet werden.
Bitte mitbringen: Deckfarben, verschiedene Pinsel, Wasserbecher, alte Zeitungen; alles Weitere wird am ersten Kurstag besprochen.

ES 6570 **Sendling**
Dr. Susanne Burger · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x fr 9.00 bis 12.00 Uhr · 6.10.2006 bis 26.1.2007 · € 147.– · 15 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

Malen im Atelier

Malmaterialien und Formate werden erprobt. Wir experimentieren mit farbigen Erden, diversen Pigmenten, angeteigt mit verschiedenen Bindemitteln wie Gummi arabicum, Ei, Kasein, Acryl auf diversen Malgründen wie Papier, Leinwand, Holz, Ziegel. Wir arbeiten an der Staffelei, an der Wand und auf dem Boden. Dabei machen wir die Erfahrung, dass der malerische Ausdruck nicht unwesentlich durch das Material geprägt ist.
Materialgeld ca. € 10.– ist im Kurs zu zahlen. Bei Bedarf zusätzliches Materialgeld für Leinwände.

ES 6580 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Dr. Susanne Burger · Atelier Y 16 · Ysenburgstr. 16 · sa 14.00 bis 22.30 Uhr · so 10.00 bis 18.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 11./12.11.2006 · € 90.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

Zeichen- und Malspiele für Mutter, Vater und Kind

Zusammen mit Ihren Kindern (ab vier Jahren) etwas Kreatives zu schaffen, macht nicht nur Spaß, es entspannt und verbindet Sie auch auf einer neuen Ebene. Mit Malspielen, die unsere Fantasie anregen, entdecken wir gemeinsam neue Ausdrucksmöglichkeiten.
Bitte mitbringen: Malkittel. Alles Weitere steht zur Verfügung.
Materialgeld in Höhe von ca. € 6.– ist im Kurs zu zahlen.

ES 6595 – Samstagskurs **Neuhausen**
Christine Kummer · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 3 x sa 15.30 bis 17.15 Uhr · 11.11. bis 25.11.2006 · Erwachsene € 16.– · Kinder € 7.– · 11 Plätze · 🖐

Von van Eyck bis Dali – Ölmalerei klassisch

Sie werden die Grundlagen dieser zeitlosen Technik erlernen und hinter die Geheimnisse von Bildaufbau, Komposition, Volumen, Stofflichkeit und Räumlichkeit durch Licht und Schatten kommen. Beispiele aus der Kunstgeschichte werden die Aspekte verdeutlichen. Gemalt wird nach der Natur, nach Bildvorlagen oder Ihrer Fantasie.
Anfänger/innen werden sorgfältig eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Fertigkeiten um besondere Aspekte und Problemlösungen erweitern.
Für den ersten Abend bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistift, Radiergummi, Lineal.

ES 6645 **Sendling**
Mariana Scvortova · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x di 19.00 bis 21.30 Uhr · 10.10. bis 28.11.2006 · € 82.– · 11 Plätze · ♿ · 🖐

Acrylmalerei

Spielerisch erkunden wir die Techniken, Eigenschaften und Möglichkeiten des Materials. Im freien Umgang mit verschiedenen Motiven finden wir individuelle malerische Ansätze. Ergänzend dazu: Zeichenübungen und Bildbesprechungen, Farbenlehre, Komposition, Materialkunde.
Bitte mitbringen: Malpapier DIN A3, weiche Bleistifte, verschiedene Pinsel, Arbeitskleidung; alles Weitere wird im Kurs besprochen. Materialgeld für Farben ist im Kurs zu zahlen.

ES 6669 **Sendling**
Yasumin Sophia Lermer · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 25.9. bis 6.11.2006 · € 85.– · 11 Plätze · ♿ · 🖐

ES 6670 **Sendling**
Yasumin Sophia Lermer · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 27.9. bis 8.11.2006 · € 85.– · 11 Plätze · ♿ · 🖐

Acrylmalerei – Aufbaukurs

Aufbaukurs für Teilnehmer/innen an vorhergehenden Kursen, aber auch Quereinsteiger sind willkommen.
Bitte telefonische Rücksprache mit der Dozentin unter (0 89) 95 45 37 37.

ES 6672 **Sendling**
Yasumin Sophia Lermer · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 8.1. bis 12.2.2007 · € 85.– · 11 Plätze · ♿ · 🖐

Schnupperkurs Aquarell

Durch spielerisch-experimentelles Arbeiten mit Aquarellfarben bekommen Sie Zugang zu den verschiedenen Techniken und Farbwirkungen im Aquarell.
Bitte mitbringen: Aquarellblock 24 x 32 cm oder größer, vorhandene Aquarell- oder Wasserfarben, Pinsel mit Spitze ab Nr. 12, Bleistift, Radiergummi, Wasserglas.

ES 6693 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Fiede Hense · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 25.11.2006 · € 33.– · 11 Plätze · ♿ · 🖐

Einführung in die Aquarelltechnik

Sie werden die Grundregeln der Aquarelltechnik kennen lernen. Dazu gehören: Einstieg in die Farbenlehre; Farbmischübungen.
Bitte mitbringen: Aquarellblock, Rundpinsel Nr. 20, zwei Wassergefäße, Schulmalkasten oder vorhandene Aquarellfarben, Lappen oder Küchenkrepp.

ES 6700 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Gisela Aulfes · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 20.1.2007 · € 33.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Aquarell – gegenständlich

Bitte mitbringen: Aquarellblock oder Aquarellbögen, vorhandene Aquarellfarben, verschiedene Aquarellpinsel, Bleistift HB, Knetradierer, Wasserbecher, Lappen, alles Weitere wird im Kurs besprochen.

ES 6730 **Fürstenried-Ost**
Fiede Hense · Fortgeschrittene und Anfänger/innen mit Vorkenntnissen · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 12 x mi 16.15 bis 18.30 Uhr · 27.9.2006 bis 10.1.2007 · € 102.– · 17 Plätze · ♿ · 🖐

▶

Fortsetzung von „Aquarell – gegenständlich“

ES 6732 **Fürstenried-Ost**
Fiede Hense · Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 12 x do 9.00 bis 11.15 Uhr · 28.9.2006 bis 11.1.2007 · € 102.– · 17 Plätze · ♿ · 🖐

ES 6736 **Sendling**
Franz Fusseder · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x mi 9.30 bis 11.45 Uhr · 4.10. bis 13.12.2006 · € 85.– · 15 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

ES 6738 – Wochenendseminar **Sendling**
Franz Fusseder · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 2./3.12.2006 · € 43.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Freie Aquarellmalerei

Die expressionistische fantasievolle Gestaltung eines Bildes soll im Mittelpunkt stehen.
Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellfarben, Aquarellpinsel Größe 6, 10 und 25, Schwamm, Bleistift, Wasserbehälter.

ES 6739 **Hadern**
Monika Müller Leibl · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 5 x do 18.30 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 8.2.2007 · € 59.– · 11 Plätze · ♿ · 🖐

Das Geheimnis der Aquarellmalerei

In der Reduzierung auf Wesentliches besteht die Kunst des Aquarells. Eine minimale Farbpalette ergibt den harmonischen Gesamt-Farbklang, die Beschränkung in der Komposition und das Belassen weißer Flächen ergeben die Spannung, die ein gutes Aquarell kennzeichnen.
Bitte mitbringen: Aquarellblock (extra rau), Aquarellfarben, Aquarellpinsel Nr. 20 bis 25.

ES 6784 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Gisela Aulfes · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 14./15.10.2006 · € 64.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Licht und Schatten im Aquarell

Anhand verschiedener Themen werden Farbveränderungen in unterschiedlichen Lichtverhältnissen geübt. Schrittweise Hinführung zur fertigen Komposition.
Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellpinsel Nr. 20 und 30, Bleistift, Aquarellfarben (Ultramarin, Karminrot dunkel, Echtgelb mittel), Wassergefäß, Schwammtuch.

ES 6786 **Fürstenried-Ost**
Gisela Aulfes · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 9 x mi 9.00 bis 11.15 Uhr · 11.10. bis 13.12.2006 · € 95.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Hinterglasmalerei

Einführung in verschiedene technische Möglichkeiten der Hinterglasmalerei, von den klassischen Methoden der volkstümlichen Malerwerkstätten bis hin zu Experimenten mit modernen Farbmaterialien und speziellen Methoden des Farbauftrags (Decalcomanie, Marmorier-, Spritztechnik usw.). Es wird überwiegend nach eigenen Entwürfen gearbeitet. Auf Wunsch wird auch auf die spezifische Rahmengestaltung eingegangen. Das Material wird am Vorbereitungsabend besprochen.

ES 6798 – Wochenendseminar **Sendling**
Dr. Brigitta Rambeck · Atelier Rambeck · Hohenzollernstr. 16/ 2. Stock Rgb · Vorbesprechung: mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 31.1.2007 · Seminar: sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) 10./11.2.2007 · € 56.– · 15 Plätze · ♿ · 🖐

Grafik und plastisches Gestalten

Die Kunst der schönen Schrift

Mit Feder und Tinte werden wir das Schreiben wertvoller Schriften erlernen, um damit Grußkarten und andere Texte zu gestalten. Vorlagen sind die englische Schreibschrift oder historische Varianten der lateinischen Schrift, wie Unziale oder Kursive.
Geeignet auch für Anfänger/innen.
Materialien sind gegen Unkostenbeitrag von € 5.- im Kurs erhältlich.

ES 6895 **Neuhausen**
Irmgard Bauer · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 5 x do 18.00 bis 20.00 Uhr · 11.1. bis 8.2.2007 · € 48.– · 11 Plätze ·

Shodo – japanische Kalligrafie

Sie erlernen die Grundlagen der traditionsreichen japanischen Schreibkunst „Shodo", bei der die Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche auf Seidenpapier gemalt werden. Die Kunstform „Shodo" wurde im Mittelalter stark vom Zen-Buddhismus beeinflusst und bedeutet daher nicht nur die Lehre vom schönen Schreiben, sondern auch meditative Beschäftigung und intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich. Trainiert werden auch Kreativität und Konzentrationsfähigkeit. Vorkenntnisse sind erwünscht, aber nicht erforderlich. Vorhandenes Material kann mitgebracht, oder (in den Wochenendkursen) für ca. € 10.– ausgeliehen werden.

ES 6905 – Wochenendseminar **Sendling**
Nobuko Häufle-Yasuda · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 16./17.12.2006 · € 56.– · 14 Plätze · ♿ ·

Interior Design – Gestaltung des eigenen Raumtraums

Möchten Sie Ihren Wohnraum oder Arbeitsplatz stilvoll verändern? Wir helfen Ihnen dabei, Ihrer Vorstellung vom Wunschinterieur Gestalt zu verleihen, und sind der Meinung, dass jeder Raum sich potenziell in einen Traumraum verwandeln lässt. Sie erfahren u. a. Grundsätzliches über optimale Raumnutzung, Akzentuierung durch Licht, Accessoires, Sie werden Ihre individuellen Ideen skizzenhaft darstellen und lernen, wie Sie diese realisieren können.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Papier und, falls Sie ein konkretes Gestaltungsanliegen haben, ggf. Fotos von dem zu verändernden Raum.

ES 6912 – Wochenendseminar **Sendling**
Sabine Köppelmann/Dolores Schuh · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 9./10.12.2006 · € 64.– · 11 Plätze · ♿ ·

Keramische Skulpturen

Sie gestalten frei mit spielerischem Genuss die weichen Tonplatten zu persönlichen plastischen Kunstwerken, ohne durch Gebrauchsfunktionen in den Formen eingeschränkt zu sein. Durch farbiges Fassen mit Engobe (verschiedene Tone), Glasuren oder Acrylfarben können Sie die Wirkung Ihrer Bauwerke oder Figurationen steigern. Von einfachen Formen finden Sie den Weg zum mutigen Experiment. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Materialgeld von ca. € 20.– (nach Verbrauch) ist im Kurs zu zahlen.

ES 6950 **Sendling**
Carl Nissen · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x do 18.30 bis 21.00 Uhr · 9.11.2006 bis 18.1.2007 · € 94.– · Brennpauschale € 5.– · 11 Plätze · ♿ ·

Künstlerisches Gestalten

Keramik
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Anfänger/innen werden in die Grundtechniken eingeführt und erlernen die Anfertigung einfacher Gebrauchsgegenstände. Fortgeschrittene können nach eigenen Vorstellungen schwierigere Formen oder kleine Plastiken töpfern.
Materialgeld in Höhe von ca. € 11.– bis € 21.– bzw. nach zusätzlichem Verbrauch ist im Kurs zu zahlen.

ES 7110 **Sendling**
Teresa Wirth-Riepl · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x di 9.30 bis 11.45 Uhr · 10.10. bis 19.12.2006 · € 109.– · Brennpauschale € 6.– , bei der Anmeldung zu zahlen · 12 Plätze · ♿ · 👫 · 🤲

ES 7112 **Sendling**
Teresa Wirth-Riepl · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x di 18.00 bis 20.15 Uhr · 10.10. bis 19.12.2006 · € 109.– · Brennpauschale € 6.– , bei der Anmeldung zu zahlen · 12 Plätze · ♿ · 🤲

Raku-Keramik

Entdecken Sie die historische japanische Brennmethode und lassen Sie sich dabei von der elementaren Kraft des Feuers faszinieren. Einzige Teilnahmevoraussetzung ist Neugier und Experimentierfreude.
1. Tag: Aufbau der Keramiken in der Volkshochschule am Harras.
2. Tag: Glasieren, Dekorieren und Brennen im Keramikatelier Holzhausen/Münsing. Der Brennofen befindet sich im Freien und wird mit Gas befeuert. Nach dem Brand werden die Stücke rot glühend entnommen und in Sägespänen abgeräuchert. Hierbei entsteht eine lebendige farbige Oberfläche. Adresse: Teresa Wirth-Riepl c/o Atelier Severin, Brunnenstraße 23, 82541 Holzhausen/Münsing.
Brennkosten und Material werden nach Verbrauch abgerechnet.

ES 7116 – Samstagswerkstatt **Sendling**
Teresa Wirth-Riepl · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 14.10. bis 21.10.2006 · € 88.– · 8 Plätze · ♿ · 🤲

Atelierkurs: Fayence – Malen auf Fliesen

Wir bemalen vorgefertigte Fliesen (15 x 15 cm, 20 x 20 cm und Ziegelformate). Der Reiz dieser uralten Technik besteht darin, mit grauen Metalloxyden in eine mehlige Glasurschicht zu malen, um erst nach dem Gang durchs Feuer das überraschend leuchtende Farbergebnis zu erlangen, wobei uns der Zufall als nicht unwesentlicher Mitgestalter hilft. Wir beschäftigen uns bei der Bemalung intensiv mit den Grundelementen der Ornamentik, wie Kompositionen aus Kreis und Quadrat, Kreuzung, Flechtwerk usw. Islamische Beispiele sowie Fayencen aus Italien und Holland werden uns inspirieren. Die Ergebnisse können Ihre Fliesenwand in Bad und Küche originell bereichern.
Material ist im Kurs erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet.
Brennpauschale € 10.– ist im Kurs zu zahlen.

ES 7140 – Wochenendwerkstatt **Neuhausen**
Dr. Susanne Burger · Atelier Y 16 · Ysenburgstr. 16 · sa 14.00 bis 20.00 Uhr · so 11.00 bis 18.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 13./14.1.2007 · € 74.– · 9 Plätze · ♿ · 🤲

Künstlerisches Gestalten

Basiskurse Goldschmieden

Grundlegende Techniken des Goldschmiedens werden vermittelt. Die Förderung individueller handwerklicher Fähigkeiten, die Entwicklung Ihrer Gestaltungsideen und deren Umsetzung stehen im Vordergrund. Anstelle des teuren Goldes arbeiten Anfänger/innen zunächst mit billigeren Ersatzmaterialien. Die Bearbeitungstechnik ist gleich. Material ist im Kurs erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet.

ES 7314 **Fürstenried-Ost**
Heike Besslich · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 6 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.10. bis 20.11.2006 · € 78.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

ES 7316 **Fürstenried-Ost**
Heike Besslich · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 6 x di 9.00 bis 12.00 Uhr · 10.10. bis 21.11.2006 · € 78.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

ES 7320 **Fürstenried-Ost**
Heike Besslich · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 6 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.12.2006 bis 22.1.2007 · € 78.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Gold und Silber für Anfänger/innen (1)

Sie können nach eigenen Ideen ein Schmuckstück herstellen. Die handwerklichen Techniken (Treiben, Verformen, Sägen, Schneiden, Feilen) werden vermittelt. Werkzeuge werden gestellt.
Edelmetall erhalten Sie zum Tagespreis bei der Lehrkraft.

ES 7406 **Hadern**
Edda Licht · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 8 x mi 19.30 bis 22.00 Uhr · 22.11.2006 bis 31.1.2007 · € 94.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Arbeitskreis: Gold und Silber (3)

Für alle, die Gold und Silberschmieden 1 oder 2 mit Erfolg absolviert haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. Der individuelle Entwurf und die Realisierung stehen im Vordergrund.

ES 7436 – Arbeitskreis **Hadern**
Cynthia Kurth · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 7 x mi 19.30 bis 22.00 Uhr · 27.9. bis 15.11.2006 · € 76.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

Schmuck aus Silverclay

Sie werden staunen, wie schnell Sie mit Silverclay einzigartige Schmuckstücke fertigen können. Die geschmeidige Silberknetmasse lässt sich so einfach wie Tonmasse verarbeiten, besteht aber nach dem Brennen im Kurs aus reinem Silber. Sie können den Schmuck sogar mit Steinen besetzen, mit Stempeln experimentieren oder Abformungen kleiner Gegenstände anfertigen (Gestaltungsbeispiele www.ingridwild.de).
Silberclay und -zubehör (Steine, Nadeln, Stifte u. ä.) ist im Kurs erhältlich und wird separat verrechnet. Ein kleines Schmuckstück kostet etwa ab € 20.-. Für Verarbeitungsmaterialien, wie Schleifpapier, Binder, Kleber, Drähte, Brennfolien usw. ist zusätzliches Materialgeld in Höhe von € 11.- bei der Anmeldung zu zahlen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, kleine Gegenstände zum Abformen, evtl. Blätter mit schöner Struktur.

ES 7454 – Wochenendwerkstatt **Fürstenried-Ost**
Ingrid Wild · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 27./28.1.2007 · € 65.– · Materialgeld € 11.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 10 Plätze · ♿ · 🖐

Gliederketten

Ketten werden heute meist industriell gefertigt. Gleichwohl bleibt der Entwurf großgliedriger Ketten in ungewöhnlichen Formen und Techniken Aufgabe jedes Schmuckdesigners. Nach einem Einblick in die Möglichkeiten der Gliederfertigung können Sie eine Kette nach eigenem Entwurf anfertigen, wobei das Stück vom rein funktionalen Teil zum gestalteten Blickpunkt wird.
Es wird mit Silber gearbeitet. Materialgeld nach Verbrauch ca. € 20.– ist im Kurs zu bezahlen.

ES 7458 – Wochenendwerkstatt **Hadern**
Cynthia Kurth · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 21./22.10.2006 · € 65.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Aus Alt mach Neu

Liegen auch in Ihren Schubladen Ketten, denen der modische „Kick" fehlt? Haben Sie Ketten geerbt oder geschenkt bekommen, die Ihnen nicht gefallen? Fehlt Ihnen das passende Accessoire, um Ihren „Modeklassiker" aufzupeppen? Dann nehmen Sie an unserem Gestaltungskurs für Ketten teil.
Grundmaterial wie Perlseide, Draht und Werkzeug wird gestellt. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Kettenteile, Verschlüsse und lose Steine, sowie ganze Stein- und Perlenketten als Ausgangsmaterial für eigene Ergänzungen bei uns zu erwerben.

ES 7480 – Wochenendwerkstatt **Neuhausen**
Rosa Rossi · Atelier Cielo 11 · Ysenburgstr. 11 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 11./12.11.2006 · € 82.– · 8 Plätze · 🖐

Glass fusing – Glasgestaltung

In einer einfachen Technik werden zwischen zwei Glasplatten farbige Oxide geschmolzen. Aus Ihrer Vorstellungskraft und Ihrem Farbempfinden heraus gestalten Sie mit dem transparenten Material dekorative Glasobjekte, die regelrecht mit dem Licht spielen, z. B. Tabletts, Schalen, Glasbilder oder -rahmen. Behandelte Techniken: reliefartiges Verschmelzen, Mischung von farbigen „Stringers" und „Konfetti" auf Glasplatten, Metallinklusionen und Schablonen-Technik. Ziel ist, die Technik beherrschen zu lernen. Natürlich soll der Spaß an der Arbeit im Vordergrund stehen.
€ 30,– Materialgeld werden am ersten Kursabend kassiert und am letzten Kursabend abgerechnet.

ES 7626 **Sendling**
Nazzarena Barni-Fritsch · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 4.10. bis 25.10.2006 · € 57.– · 11 Plätze · ♿ · 🖐

ES 7628 **Sendling**
Nazzarena Barni-Fritsch · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 10.1. bis 31.1.2007 · € 57.– · 11 Plätze · ♿ · 🖐

Scherben bringen doch Glück

In der Mosaiktechnik werden Objekte wie Bilder- oder Spiegelrahmen, kleine Tische oder Tabletts mit kleinen bunten Keramik- oder Glasscherben beklebt oder zementiert. Die Mosaiksteinchen werden puzzleartig in geometrischen oder figurativen Mustern auf einer Fläche angeordnet. Zu den klassischen Mosaikmaterialien kommt das Einsetzen kleiner, verschmolzener Glasteilchen („glass fusing"-Technik) hinzu, um den Objekten eine zusätzliche moderne Note zu geben.
Bitte mitbringen: Objekt von maximal 40 cm Durchmesser bzw. 30x50 cm oder andere Rohlinge; Stifte und Papier zum Entwerfen. Material ist im Kurs erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet. Preisbeispiel: 30 x 30 cm € 25.–, 40 cm Durchmesser oder 30 x 50 cm € 40.–.

ES 7640 – Wochenendwerkstatt **Fürstenried-Ost**
Nazzarena Barni-Fritsch · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · fr 18.00 bis 21.30 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 11.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 24./25./26.11.2006 · € 83.– · 11 Plätze · ♿ · 🖐

Restaurieren eines Kleinmöbels

Haben Sie auch noch „ein gutes altes Stück" zu Hause, das dringend repariert und restauriert werden müsste? Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihr Kleinmöbel (Stuhl, Tischchen etc.) fachgerecht wieder aufarbeiten können. Zuerst wird das Möbel gereinigt, loses Furnier befestigt und ergänzt, lockere Teile geleimt, fehlende Teile nachgeschnitzt etc. Danach lernen Sie die Anwendung traditioneller Oberflächenmittel (Erdfarben, Zellulosepolitur, Öl und Wachs). Auch die Handpolitur wird geübt.
Bitte mitbringen: Gummihandschuhe, Topfschwämme („Glitzi") mit Kratzseite, Lumpen, leere Schraubgläser und das Kleinmöbel.
Zur Vorbesprechung bringen Sie bitte Ihr Kleinmöbel mit. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kursleiterin:
Telefon (0 81 06) 3 22 10.
Material wird nach Verbrauch abgerechnet.

ES 7744 – Wochenendwerkstatt **Sendling**
Melanie Wolf-Kirchlechner · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: do 19.00 bis 20.00 Uhr 23.11.2006 · Werkstatt sa 9.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) so. 9.00 bis 15.00 Uhr · 25./26.11.2006 · € 138.– · 6 Plätze · ♿ · 🏷

Goldradierung

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, entweder einen Spiegel (z. B. Ikea) oder selbst mitgebrachte Holzschatullen mit Ornamenten zu verzieren. Dabei wird folgendermaßen vorgegangen:
Eine vorher vergoldete Fläche wird mit einer deckenden Farbe überzogen, aus der Ornamente geschabt werden, die dadurch wunderbar zu Geltung kommen.
Arbeitsschritte: Vorbesprechung mit Auswahl der Ornamente; Leimtränken und Auftrag des Kreidegrunds; ggf. Zwischenschliff und letztmaliges Auftragen des Kreidegrunds; Feinschliff; Vergolden (Ölvergoldung); Anmischen und der Farbe, Aufzeichnen der Ornamente; Radierung; Fertigstellung.
Bitte Pinsel mitbringen.
Materialgeld nach Verbrauch ca. € 20.–.

ES 7760 – Wochenendwerkstatt **Fürstenried-Ost**
Harald Putnings · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 3./4.2.2007 · € 65.– · 12 Plätze · ♿ · 🏷

Geschenke – die Verpackung macht`s

Längst ist das Verpacken zur Kunst geworden. Für Ihre Geschenke können Sie eine reizvolle Hülle schaffen, mit der Sie viel Freude verbreiten und Aufmerksamkeit erregen.
Wir falten aus großformatigen Papieren Verpackungen mit Variationen für Konfiserieschachteln und -dosen zum Füllen mit allerlei Dingen. Praktische Einteilungen für quadratische, recht-, drei-, sechs- und achteckige Schachteln, auch hohe Behältnisse und Tragetaschen für Flaschen. Als zusätzliche Besonderheit: ein gefalteter Stern aus Geldscheinen (€urogami) im Geschenkkästchen.
Bitte mitbringen: Schneideunterlagen, Cutter, Schere, Falzbein, Zeichengeräte, Lineal, Winkel, Großformatige, feste Geschenkpapiere.

ES 7838 – Samstagsseminar **Sendling**
René Lucio · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 9.12.2006 · € 33.– · 12 Plätze · ♿ · 🏷

... aus der Fassung geraten
Außergewöhnliche Leuchten und Lichtobjekte

In diesem Kurs entstehen individuelle, kreativ gestaltete Leuchten und Lichtobjekte. Mit Hilfe von dickem Runddraht wird das Gestell geformt, als geometrische Figur oder als geschwungenes Objekt. Aus verschiedenen Papieren, Stoff- und Fellresten, Perlen, selbstklebender Lampenfolie und allerhand Fundstücken entsteht der Schirm. Auch können alte Lampengestelle (Tisch-, Steh- und Hängelampen) durch kreative Behandlung zu originellen Design-Objekten werden, zu beleuchten mit einer Lichterkette oder einer Glühbirne.
Werkzeuge und Draht sind vorhanden. Materialgeld dafür nach Verbrauch ca. € 10.– bis 20.–. Beispiele unter www.atelier-rot.de
Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Lineal, Zollstock, evtl. altes Lampengestell. Weiteres Material wird am ersten Abend besprochen.
Bei weiteren Fragen können Sie sich gerne an die Dozentin wenden unter Telefon (0 89) 89 46 48 62.

ES 7850 – Wochenendwerkstatt **Fürstenried-Ost**
Edeltraud Streich · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 1./2.12.2006 · € 58.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

Mit Licht gestalten – bunte Leuchtdiodenbilder

Im Wechselspiel von Licht, Schatten und Farbe entstehen dekorative Leuchtobjekte. Nach einer kurzen Einführung über Licht und Farben erhalten Sie Informationen über den aktuellen Stand der Leuchtdioden-Technik (LEDs), dem „Licht von morgen". Bei der Anfertigung eines Leuchtbildes erlernen Sie die Anschlusstechnik von LEDs, speziell auch für den Einsatz von Leuchtdioden im Modellbau, Puppenstuben, Bilderrahmen-Beleuchtung, Nachtlichtern etc.
Die Materialien, Kunststoff-Platten, Leuchtdioden, Widerstände, Kupferfolie und Steckernetzteil können im Kurs erworben werden. (Kosten verbrauchsabhängig ca. € 20.-).
Bitte mitbringen: falls vorhanden ein Steckernetzteil, z. B. von einem alten Handy.

ES 7852 – Wochenendwerkstatt **Fürstenried-Ost**
Michael Fitzek · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr (sa mit einer Stunde Pause) · 13./14.1.2007 · € 58.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

Adventskränze binden ...

aus unterschiedlichem Grün wie Thuja, Kiefer, Wacholder, Buchs, Eibe, Stechpalmen usw.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Blumendraht.

ES 7930 **Hadern**
Ingeborg Lohse · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · fr 17.30 bis 20.00 Uhr · 1.12.2006 · € 13.– · Materialgeld € 11.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Zauberhafte Verwandlungen
Maskenbau aus Gips und Pappmaché

Eine tragbare Maske für den nächsten Fasching? Afrikanische Masken als Zimmerschmuck? Gips-Masken der Familie – à la Niki de Saint Phalle – an der Wand? Hier werden in verschiedenen Techniken (Gips und/oder Pappmaché) individuelle Masken entworfen, modelliert, bemalt und verziert. Beispiele unter www.atelier-rot.de
Materialkosten ca. € 10.– bis € 15,– je nach Verbrauch.
Bitte mitbringen: Dekorationsmaterial wie Stoffe, Felle, Federn, Fundstücke.
Bei Fragen bitte bei der Dozentin anrufen unter (0 89) 89 46 48 62.

ES 7985 **Hadern**
Edeltraud Streich · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 3 x mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 4.12. bis 18.12.2006 · € 36.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Mode und textiles Gestalten

Wie mache ich das Beste aus meinem Typ?

Wir erarbeiten gemeinsam Ihr optimales Erscheinungsbild unter Berücksichtigung Ihrer Figur und Körperproportionen. Sie erhalten viele Tipps zur Auswahl von Garderobe, Accessoires, Brille, Frisur und Make-up.
Bitte mitbringen: Schminkutensilien, Tischspiegel und Schreibzeug. Materialgeld ca. € 6.– ist im Kurs zu zahlen.

ES 8077 – Wochenendseminar **Sendling**
Christine Butz · Nur für Frauen · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 13./14.1.2007 · € 60.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

ES 8080 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Christine Butz · Nur für Frauen · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 25./26.11.2006 · € 60.– · 8 Plätze · 🖐

Die ganz persönliche Stilberatung für ihn

Passt die Krawatte zu meinem Sakko? Würde mir eine andere Brille oder eine neue Frisur nicht besser stehen? Sie erhalten wertvolle Orientierungshilfen in der Farb- und Stilberatung und zu Fragen der Kleidung, der Frisur bis hin zur Gesichtspflege.

ES 8120 **Neuhausen**
Birgit Kemmelmeyer · Nur für Männer · Volkshochschule · Schulstr. 5 · mi 18.30 bis 22.00 Uhr · 29.11.2006 · € 25.– · 8 Plätze · 🖐

Selbstmarketing für Beruf und Alltag
Charisma ist trainierbar!

Das Geheimnis einer glaubwürdigen Ausstrahlung liegt in der Balance zwischen der Persönlichkeit und dem Auftreten. Unsere Umwelt zieht oft unbewusst blitzschnell Rückschlüsse aus unserem Äußeren auf unsere inneren Qualitäten und Charaktermerkmale. Der erste Eindruck hinterlässt Spuren. Chancen für eine positive Veränderung bieten Kleidung in Farbe und Form, Frisur, Brillenform, Gesten, Stimme und Auftreten. Ein Farbfächer kann im Kurs zum Selbstkostenpreis erworben werden.
Bitte mitbringen: einige Lieblingskleidungsstücke, Lieblingsfarben, ein Handspiegel, ein kleines Handtuch, Schminkutensilien, soweit vorhanden (auf die Wirkung von Make-up wird eingegangen).

ES 8125 – Samstagsseminar **Sendling**
Christine Butz · Nur für Frauen · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr (mit einer halben Stunde Pause) · 20.1.2007 · € 75.– · 6 Plätze · ♿ · 🖐

Dressed for Success: Business-Outfit und Persönlichkeit
So präsentieren Sie sich erfolgreich!

Der erste Eindruck, die persönliche Ausstrahlung und das perfekte Outfit sind die ersten und damit entscheidenden Berührungspunkte – nicht nur im Geschäftsleben. Karriere beginnt mit der Kleidung! Sie erfahren, wie Ihre eigene Persönlichkeit trotz Dress-Code zur Wirkung kommen kann, Gruppenerwartung und -zugehörigkeit sowie Individualität sich nicht ausschließen, und können diese Kenntnisse sowohl im Berufsleben als auch im Privatleben anwenden.
Kursinhalt: Wie gestalte ich den ersten Eindruck? Welche Signale sind negativ? Was beinhaltet der Branchen-Image-Dress-Code? Was sind die Top-Ten für ein erfolgreiches Business-Outfit. Wie präsentiere ich mich erfolgreich? Das Erscheinen in Ihrem Business-Outfit ist von Vorteil.

ES 8130 – Sonntagsseminar **Sendling**
Heidi C. Vornehm · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 17.12.2006 · € 35.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Bin ich schön? – Das etwas andere Schminkseminar

Hier erhalten Sie Alternativen zum klischeehaften Dutzend-Make-up. Ziel ist es, durch typgerechtes Make-up Ihre Persönlichkeit hervorzuheben und zu unterstreichen. Im Einzelnen geht es um Gesichtscharakteristik, Gesichtsform und -proportion, Harmonie der Farben, Tipps für Abend-Make-up und gegen Schnupfennase. Jede Teilnehmerin erhält einen Beauty-Pass. Bitte mitbringen: Standspiegel, Stirnband, Kleenex, Wattepads. Materialkosten € 8.- sind im Seminar zu zahlen.

ES 8146 – Samstagseminar **Sendling**
Heidi C. Vornehm · Nur für Frauen · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · 14.10.2006 · € 29.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

ES 8147 – Samstagsseminar **Sendling**
Heidi C. Vornehm · Nur für Frauen · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · 27.1.2007 · € 29.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Das typgerechte Make-up

Typgerechtes Make-up kann Ihre Persönlichkeit unterstreichen. Es geht darum, auf Ihren individuellen Typ zu achten, Gesichtsform und -proportion zu berücksichtigen, die für Sie richtigen Farben auszuwählen und je nach Anlass ein für Sie passendes Tages- oder Abend-Make-up aufzulegen. Bitte mitbringen: Rouge- und Puderpinsel, Stirnband, Handtuch, Gästetuch, kleinen Standspiegel, Wattepads, Kleenex, Wasserschüssel sowie eigene Schminkutensilien (falls vorhanden). Sie können bereits geschminkt zum Seminar kommen, um Verbesserungsmöglichkeiten besprechen zu lassen. Materialgeld von € 6.- ist im Kurs zu zahlen.

ES 8148 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Birgit Kemmelmeyer · Nur für Frauen · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 2.12.2006 · € 34.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Nähen

Kurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Für alle, die Lust haben zu lernen, wie sie das eine oder andere Stück selbst schneidern können und die neugierig sind auf die Tipps erfahrener Expertinnen. Genäht wird ein Wunschstück (Rock, Hemd/Bluse, Hose, Kleid), wobei sich der Schwierigkeitsgrad am eigenen Können orientiert.
Voraussetzung ist, dass Ihnen auch zu Hause eine Nähmaschine zum Weiterarbeiten zur Verfügung steht.
Am ersten Kurstag bitte mitbringen: Maßband, Handmaß, Schere, Stecknadeln, Nähnadeln, Heftgarn, Fingerhut, Schneiderkreide, Schneiderkopierpapier, Kopierrad, Klebstoff, Tesafilm, Bleistift, Schreibblock.
Bitte bringen Sie auch einen Schnitt oder ein Schnittheft Ihrer Wahl und Schnittpapier mit; die Wahl des geeigneten Stoffes können Sie am ersten Kurstag mit der Lehrkraft besprechen. Sie können aber auch bereits vorhandenen Stoff (Baumwollstoff bitte vorwaschen) mitbringen oder sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung halten.

ES 8268 **Sendling**
Gisela Krauß · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x do 10.00 bis 12.00 Uhr · 16.11.2006 bis 25.1.2007 · € 83.– · 9 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

ES 8270 **Sendling**
Juliane von Cosel · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x mo 19.00 bis 22.00 Uhr · 13.11. bis 18.12.2006 · € 85.– · (zur Stoffbesprechung bitte anrufen (0 89) 365760) · 9 Plätze · ♿ · 🖐

ES 8275 **Hadern**
Juliane von Cosel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 6 x di 19.00 bis 22.00 Uhr · 10.10. bis 21.11.2006 · € 89.– · (zur Stoffbesprechung bitte anrufen (0 89) 365760) · 7 Plätze · ♿ · 🖐

Mode und textiles Gestalten

Nähen: schnell, leicht, kreativ

Haben Sie Lust, sich Ihre eigene schicke Kleidung zu nähen? Schnell, aus verschiedenen Materialien, in ungewöhnlichen Kombinationen und Farben? Sie werden staunen, wie viel aus einfachen Schnitten herauszuholen ist, wenn diese kreativ umgesetzt werden. Sie können auch vorhandene Stücke mit einfachen Mitteln verändern.
Einzige Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung im Umgang mit der Nähmaschine

ES 8365 – Wochenendseminar **Sendling**
Margret Schroffenegger · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: do 19.30 bis 21.00 Uhr · 12.10.2006 · Seminar: sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 21./22.10.2006 · € 73.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Korsagen

Wer möchte nicht eine individuell maßgefertigte Korsage besitzen, um in Jeans und Abendkleid eine gute Figur zu machen. Hier lernen Sie erfolgreich die Tricks und Kniffe der Profis. Grundkenntnisse im Nähen sind erforderlich. Der Besuch der Vorbesprechung ist für die Schnitterstellung unbedingt erforderlich. Bitte Schreibzeug mitbringen. Materialgeld für den persönlichen Grundschnitt ist bei der Vorbesprechung zu zahlen.

ES 8435 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Amand Ricardo Castilla Perez · Nur für Frauen · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · Vorbesprechung: mo 18.00 bis 19.30 Uhr 13.11.2006 · Seminar: fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) 17./18./19.11.2006 · € 83.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

My home is my castle – neue Textilen für zu Hause

Setzen Sie in Ihrer Wohnung stilistische Akzente mit tollen Kissen, interessanten Vorhängen, aufregender Tisch- und Bettwäsche etc. Ob klassisch, exzentrisch, puristisch oder opulent – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. In den dazugehörigen Verarbeitungstechniken (Schlaufen, Knopflöcher, Paspeln, Briefecken und Volants) schneidern Sie ein perfektes neues Outfit. Zur Vorbesprechung bitte Schreibzeug mitbringen.

ES 8455 – Wochenendseminar **Sendling**
Margret Schroffenegger · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: do 19.30 bis 21.00 Uhr 25.01.2007 · Seminar: sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) 3./4.2.2007 · € 62.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Designen leicht gemacht – easy Glamours aus edlen Geweben

Edle Effekt- und Metallicgarne, Wollreste, Bändchengarne werden in kürzester Zeit zu filigranem Gewebe verwandelt. Daraus nähen wir Schals, Mützen, Glamour-Sweaters, Röcke, Freizeit- oder Abendtaschen. In Kombination mit verschiedenen Fäden entstehen malerische Farbspiele. Daraus genähte Kleidungsstücke und Accessoires wirken trotz einfacher Grundschnitte wie hochwertige Designer-Modelle. Die kreative Bandbreite dieser einfachen Technik vermittelt Anfängern wie Fortgeschrittenen ein einzigartiges Näherlebnis. Zur Vorbeprechung bitte mitbringen: Schreibzeug sowie Woll- und Garnreste zur Anfertigung eines Probestückes. Weiteres Material im Kurs zum Selbstkostenpreis erhältlich.

ES 8458 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Jana Bohl · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · Vorbesprechung: mi 18.00 bis 20.00 Uhr 10.1.2007 · Seminar: sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr (mit einer halben Stunde Pause) · 13./14.1.2007 · € 67.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Dirndl- und Trachtenschneidern

Die altbairischen Trachten wurden nach einfallsreichen Schnitten mit viel handwerklichem Können und großer Sorgfalt gearbeitet, die naturfarbenen Stoffe gut aufeinander abgestimmt. Für die Fertigung eines an der Tradition orientierten allgemeinen Dirndlgewandes können in diesen Kursen näherfahrene Laien die erforderlichen Grundkenntnisse erwerben. Es wird eine Tracht, bestehend aus Hemdl, Schurz, Blaudruck-Leiblkittl mit Handpaspel und handgereihten Falten gefertigt. Bei der Vorbesprechung nimmt die Kursleiterin die Maße jeder Teilnehmerin/jedes Teilnehmers und erstellt bis zum nächsten Kurstag den individuellen Schnitt zum Preis von € 7.-

ES 8485 **Fürstenried-Ost**
Ilse Huber · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · Vorbesprechung: di 18.00 bis 20.00 Uhr · 26.9.2006 · 10 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 19.12.2006 · € 176.– · 7 Plätze · ♿ · 🖐

Filzen für Einsteiger/innen: die Weihnachtswerkstatt

Aus zauberhaftem Filz und Märchenwolle gestalten wir in einfachen Filztechniken weihnachtlichen Tischschmuck, Tischsets, Serviettenringe, Untersetzer und stimmungsvolle Weihnachtsdekoration, wie farbenfrohe Waldwichtel, Winterelfen und Glückbringer. Bitte mitbringen: eine Plastiktüte und ein altes Handtuch. Materialgeld in der Höhe von ca. € 10.- ist im Kurs zu zahlen

ES 8508 – Sonntagsseminar **Neuhausen**
Sandra Sybilla Schwaier · Volkshochschule · Schulstr. 5 · so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 22.10.2006 · € 35.– · 9 Plätze · 🖐

Zauberhaftes Gestalten mit Tüchern und Schals

Wenige Handgriffe genügen, um Tücher und Schals wirkungsvoll zu drapieren und somit die Garderobe mit einfachen Mitteln zu erweitern. Sie lernen verschiedene Tuchbindetechniken kennen und bekommen Tipps, welche sich für Ihren Typ besonders eignen. Bitte vorhandene Tücher und Schals, Tischspiegel und Schreibzeug mitbringen.

ES 8538 **Sendling**
Heidi C. Vornehm · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.30 bis 20.30 Uhr · 6.11.2006 · € 13.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Patchwork-Quilt: Streifentechniken

Eine faszinierende Technik, die den gestalterischen Zufall zulässt und zu völlig neuen Varianten anregt. Wir beginnen mit einem Schachbrettmuster und lernen dann bei leichten Aufgabenstellungen die verschiedenen Aspekte der Streifen- und Verschneidetechnik kennen. Alle Projekte werden mit der Nähmaschine genäht. Der gezielte Einsatz von Farbe wird erklärt und die Wirkungsweise des Hell-Dunkel-Kontrastes demonstriert. Es können sowohl eigene Entwürfe, als auch traditionelle Vorlagen realisiert werden.
Eine Materialliste wir rechtzeitig vor Kursbeginn zugeschickt.

ES 8605 **Neuhausen**
Irene Kahmann · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Alfons-Schule · Alfonsstr. 8, Eingang Albrechtstr. · 4 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.1. bis 29.1.2007 · € 52.– · 12 Plätze · 🖐

Patchwork-Quilt und die Farbe „Blau"

Blau ist Weite, Tiefe und Raum, es ist geheimnisvoll und versponnen, Wir besprechen die verschiedenen Aspekte der Farbe, ihre Kontrast- und Wechselwirkungen und gestalten anschließend mit einfachen Formen eine kleine Komposition aus unseren Stoffen. Als Ergebnis wird ein kleiner Patchwork-Quilt entstehen.
Bitte mitbringen: Notizblock, Schreibzeug, verschiedene blaue und blaugrüne Stoffreste, einfarbig und gemustert.

ES 8606 **Neuhausen**
Irene Kahmann · Fortgeschrittene · Alfons-Schule · Alfonsstr. 8, Eingang Albrechtstr. · 4 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.10. bis 13.11.2006 · € 52.– · 12 Plätze · 🖐

Fotografie, Video und Film

Rundgang durch das Kamerawerk Linhof

In einem der ältesten Kamerawerke werden Fachkameras von der Laufboden- bis zur Luftbildkamera noch in aufwändiger manueller Präzisionsarbeit vom Fräsen bis zum Montieren Stück für Stück hergestellt. Nach einer kurzen Einführung in die Großbildfotografie werden Fertigung, Funktionsweise und technische Eigenschaften der Kameras demonstriert sowie Kamerazubehör, Stative und Reprotechnik für Profis vorgestellt.

ES 9008 – Führung **Obersendling**
Ullrich Weigand, Firma Linhof · Linhof · Rupert-Mayer-Str. 45 (S7 Siemenswerke, U3 Obersendling) · do 9.30 bis 11.30 Uhr · 18.1.2007 · € 11.– · 12 Plätze ·

Basiswissen analoge Fotografie mit Exkursion

Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse in der Handhabung analoger Fotokameras und Filmmaterialien. Themenbereiche sind Aufnahmetechnik (Blende, Verschlusszeit, Tiefenschärfe etc.) und Bildgestaltung. Eine Exkursion bietet Gelegenheit das Erlernte in die Praxis umzusetzen. Die anschließende Bildbesprechung schult das fotografische Sehen sowie die Wahrnehmung und Beurteilung der eigenen Fotografien.
Materialgeld für Filmmaterial und Entwicklung wird nach Bedarf im Kurs abgerechnet. Bitte am ersten Abend analoge Kamera mitbringen.

ES 9016 **Hadern**
Heinz-G. Schäfer · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 4 x di 18.30 bis 20.30 Uhr · 28.11. bis 19.12.2006 · Exkursion: sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 16.12.2006 · € 55.– · 8 Plätze · ♿ ·

Freies Arbeiten in der Schwarz-Weiß-Dunkelkammer

Der Kurs bietet die Möglichkeit, eigene Negative in freier Laborarbeit zu vergrößern, wobei die Dozenten für Fragen und Tipps zur Seite stehen. Jederm/jeder Teilnehmer/in steht ein eigenes Vergrößerungsgerät zur Verfügung, um daran endlich das Archiv aufzuarbeiten, eine entstehende Arbeit kontinuierlich zu vergrößern, eine Ausstellung oder Mappe vorzubereiten, das Familienalbum auf den neuesten Stand zu bringen.
Wir bieten Multigradepapier in den Formaten 13 x 18, 18 x 24 und 24 x 30 mit glänzender Oberfläche an. Eigenes Papier kann mitgebracht werden. Chemie ist vorhanden. Verbrauchsmaterial wird im Kurs abgerechnet. Barytverarbeitung und andere Extras sind nach Absprache mit der Dozentin/dem Dozenten möglich.
Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Labor.

ES 9095 – Samstagsworkshop **Hadern**
Gérard Pleynet · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.1.2007 · € 34.– · 8 Plätze · ♿ ·

Schule des Sehens – bewusste Bildgestaltung

Die bewusst angewandte und gezielte Bildgestaltung dient als Basis für gute Fotos. Die Gesetze der Wahrnehmung und die Grundlagen zum Bildaufbau, Bildausschnitt, Blickwinkel und der Farbwahl werden besprochen. Bei einer Exkurssion wird das gelernte praxisnah umgesetzt.
Ziel ist es, eine gewisse Routine mit der eigenen Kamera zu erlangen, um sich intensiver auf die Gestaltung und den Bildaufbau konzentrieren zu können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Voraussetzung: analoge oder digitale Fotokamera.

ES 9128 **Hadern**
Rudolf Seebach · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 3 x do 18.30 bis 21.30 Uhr · 12.10., 26.10. und 30.11.2006 · Exkursion: sa 11.11.2006 (Uhrzeit wird im Kurs vereinbart) · € 66.– · 8 Plätze · ♿ ·

Schule des Sehens – kreative Fotografie

Alle, die schon einen Einblick in die Mittel der Bildgestaltung haben und die Kameratechnik überlegt anwenden, können in diesem Kurs ihr Wissen und ihre Fähigkeiten erweitern. Über einen längeren Zeitraum wird an ausgewählten Themen gearbeitet und im Kurs werden die Bilder in Bezug auf Gestaltung und Technik präsentiert und besprochen. Durch die kontinuierlichen Bildbesprechungen wird der eigene Arbeitsprozess gefördert und ganz unterschiedliche Sichtweisen zu einem Thema werden herausgearbeitet. Der eigene Blickwinkel und der fotografische Horizont werden dadurch erweitert. Bei einer Exkursion können direkt vor Ort Probleme angesprochen und gelöst werden.
Voraussetzung: digitale oder analoge Spiegelreflexkamera.

ES 9130 **Hadern**
Rudolf Seebach · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 3 x mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 16.10., 6.11. und 27.11.2006 · Exkursion: sa 18.11.2006 (Uhrzeit wird im Kurs vereinbart) · € 66.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Blitztechnik
Grundlagen und kreative Gestaltungsmöglichkeiten

Blitzen heißt mehr als nur fehlendes Licht auszugleichen. Mit geeigneter Blitztechnik lassen sich spannende Bilder gestalten. Grundbegriffe wie Leitzahl, TTL-Messung, Aufhell- und indirektes Blitzen sowie das Arbeiten mit Mischlicht, Bewegung und Stroboskopeffekten werden in Theorie und Praxis vermittelt. Die Blitztechniken werden bei einer Fotoexkursion praktisch angewandt. Bitte Blitzgerät und Kamera zum Einführungsabend mitbringen. Filmmaterial: Farbnegativ oder S/W 400 ASA.

ES 9142 **Neuhausen**
Eberhard Gronau · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 3 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.11. bis 7.12.2006 · 2 x Exkursion: fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.11.2006 · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 2.12.2006 · € 64.– · 8 Plätze · 🖐

Bewegung, Zeit, Geschwindigkeit –
Bewegte Motive in der Fotografie

Welches ist die optimale Belichtungszeit um Bewegung spannend darzustellen oder scharf abzubilden? Wann ist der richtige Zeitpunkt des Auslösens? Was macht ein gelungenes bewegtes oder schnelles Bild aus? Wie wirkt sich das Einfrieren der Bewegung auf unsere Wahrnehmung aus?
Bei der Wahl bewegter Motive spielen Zeit und Geschwindigkeit eine wichtige Rolle. Durch Bildbeispiele und Theorie vermittelt der Kurs zuerst die Grundlagen zum Thema. Bei der anschließenden Exkursion können die Anregungen dann praxisnah umgesetz werden. Die Bildbesprechung am Ende schult den richtigen Blick.
Voraussetzung: digitale oder analoge Fotokamera, Stativ (wenn vorhanden). Filme können bei der Dozentin erworben werden.

ES 9155 – Sonntagsworkshop **Sendling**
Sabine Klem · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 12.11.2006 · Nachbesprechung: mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.11.2006 · € 37.– · 12 Plätze · 🖐

Digitale Kameras und ihre Anwendung

Welche Vorteile bieten digitale Kameras?
Was sind die Vorzüge der digitalen Technik? Welche Ausstattung ist die richtige? Worauf sollte beim Kauf schon geachtet werden? An beiden Kursabenden erhalten sie einen Einblick in die Unterschiede und die Vor- und Nachteile verschiedener Kamerasysteme und deren Anwendung. Weiterhin gibt der Kurs Anregungen zur Technik bei der Aufnahme und zur Nachbearbeitung am PC.

ES 9170 **Neuhausen**
Klaus-Peter Grimm · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 2 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.11. und 1.12.2006 · € 37.– · 12 Plätze · 🖐

Einstieg in die digitale Fotografie

Die digitale Fotografie hat ihre eigenen Gesetze, Besonderheiten und Vorzüge und erfordert einen veränderten Umgang mit der Technik. Was leisten digitale Kameras, wie nutze ich sie effektiv und wie wende ich die Kamerafunktionen richtig an?
Im Kurs wird Ihnen anschaulich demonstriert, wie Ihr Bild in den PC gelangt und dort nachbearbeitet wird, sodass Sie eine druckfähige Datei erhalten. Erläutert werden auch die Eigenschaften der verschiedenen Dateiformate und die Möglichkeiten, die Bilder im PC zu archivieren. Eigene Digitalkameras können selbstverständlich mitgebracht werden (bitte die Anschlusskabel nicht vergessen).

ES 9182 **Neuhausen**
Klaus-Peter Grimm · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 2 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.11. und 17.11.2006 · € 37.– · 10 Plätze ·

Basiswissen digitale Fotografie mit Bildbearbeitung

In diesem Kurs wollen wir ausführlich die Grundlagen der Fotografie in Theorie und Praxis mithilfe unserer eigenen Digitalkameras erarbeiten. Gestalterische Aspekte wie der Umgang mit Licht, Formen und Farben sind ebenso Thema wie die Wahl von Belichtungszeit, Blende, Beleuchtung, Brennweite und der Aufnahmeperspektive. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den Möglichkeiten, die die Digitalkamera bietet. Wie bringe ich meine Fotos auf den PC, wie kann ich sie dort bearbeiten und optimieren? Wie bringe ich meine Bilder zu Papier, wie ins Internet und worauf muss ich dabei achten? Einen wesentlichen Vorteil der digitalen Technik, die sofortige Verfügbarkeit der Bilder, werden wir nutzen und eigene Aufnahmen machen. Wir arbeiten mit dem Programm „Photoshop Elements".
Voraussetzungen: eigene Digitalkamera, Kamerahandbuch, Übertragungskabel, PC-Grundwissen.

ES 9200 **Sendling**
Johann Gräbel · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.1. bis 29.1.2007 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.2.2007 · € 110.– · 8 Plätze · ♿ ·

Digital bei Nacht

Strahlende Gebäudefronten, grelle Lichtreklamen, Panoramen nächtlicher Plätze, dynamische Lichtspuren oder geheimnisvoll dunkle Gestalten – der Reiz der Nachtaufnahme liegt in der veränderten Wirkung des Motivs. Einzelheiten, die ja oft vom Wesentlichen ablenken, werden bei Dunkelheit verschluckt. Lichter, Lichtreflexe und Spiegelungen dagegen spielen eine starke, das Bild prägende Rolle. Das Motiv erscheint in einer ungewohnten, neuen Sicht. Anhand von Bildbeispielen werden Einzelheiten und technische Hintergründe in diesem Aufnahmebereich erläutert. Bei einer abendlichen Exkursion erproben Sie das Erlernte und wenden es mit der eigenen digitalen Kamera an, ein stabiles Stativ vorausgesetzt. Die Fotografien werden anschließend am PC nachbearbeitet und die Ergebnisse besprochen. Bitte Digitalkamera, Kamerahandbuch, Übertragungskabel und Stativ mitbringen. Grundkenntnisse am PC sind Voraussetzung.

ES 9222 **Sendling**
Peter Masanetz · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x fr 19.30 bis 21.30 Uhr · 6.10. bis 27.10.2006 · Exkursion: sa 19.00 bis 21.00 Uhr · 14.10.2006 · € 74.– · 8 Plätze ·

Licht und Schatten in der digitalen Fotografie

Charakter und Aussage einer Fotografie werden wesentlich dadurch geprägt, welche Licht- und Schattenstimmungen auf dem Bild dominieren. In diesem Kurs werden die Mittel für den bewussten, motivgerechten Einsatz von Licht in bestimmten Beleuchtungssituationen sowie für High-Key- und Low-Key-Aufnahmen in Theorie und Praxis behandelt. Bei High-Key-Aufnahmen überwiegen helle, fein differenzierte Töne und eine weiche Grundbeleuchtung. Bei Low-Key-Aufnahmen hingegen dominieren die dunkleren Töne und es soll eine möglichst kontrastreiche, plastische Tiefenzeichnung bei relativ harter Beleuchtung erzielt werden. Gerade mit der digitalen Kameratechnik bieten sich neue Möglichkeiten in diesem Bereich. Bei einer Exkursion können verschiedene Varianten und Lichtstimmungen umgesetzt und mit der eigenen Digitalkamera in der Praxis angewendet werden. Die Ergebnisse werden anschließend am PC nachbearbeitet und in einer abschließenden Bildbesprechung ausgewertet.
Vorraussetzung: digitale Kamera, Kamerahandbuch, Stativ (falls vorhanden). Sie sollten sich mit der Bedienung Ihrer Kamera bereits auskennen und über Grundkenntnisse am PC verfügen.

ES 9223 **Sendling**
Peter Masanetz · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x fr · 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.1. bis 26.1.2007 · Exkursion: sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 20.1.2007 · € 89.– · 8 Plätze ·

Makrofotografie digital
Pflanzen im Botanischen Garten

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Faszination, die Welt im Detail zu betrachten. Sie sehen Bildbeispiele verschiedener Fotograf(inn)en und werden in die technischen Besonderheiten der Makrofotografie eingeführt. In der Exkursion erfolgt die praktische Umsetzung des Gelernten. Durch die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung (Adobe Photoshop Elements) erfahren die Fotos anschließend die optimale Bildaufwertung.
Kursablauf: Einführung, Exkursion durch den Botanischen Garten, digitale Bildbearbeitung (auch für Neueinstieger).
Voraussetzung: Digitalkamera, Kamerahandbuch, Makroobjektiv und Stativ (falls vorhanden), Grundkenntnisse am PC.

ES 9226 – Wochenendseminar **Sendling**
Andrea König · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 22.9.2006 · Exkursion: sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 23.9.2006 · Bildbearbeitung: so 16.00 bis 21.00 Uhr · 24.9.2006 · € 89.– · 8 Plätze ·

Lichtführung in der Aktfotografie

Auflicht, Seitenlicht, Gegenlicht – nirgends sind Auswahl und Einsatz der Lichtquelle so wichtig wie bei der Abbildung des Menschen. Von der weichen romantischen Stimmung bis hin zur harten fast grafischen Qualität: Erst durch die richtige Lichtführung wird aus einem zufälligen Treffer ein bewusst herbeigeführtes Lichtbild. Bei der Arbeit mit dem Aktmodell werden wir die verschiedenen Lichtvarianten kennen lernen und einsetzen. Der Schwerpunkt wird dabei auf Lichtsituationen gelegt, die auch ohne Fotostudio nachzuvollziehen sind. Fotografische Grundkenntnisse sind erforderlich. Materialgeld und Modellhonorar werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. Voraussetzung: analoge oder digitale Kamera.

ES 9233 – Samstagsseminar **Hadern**
Joachim Beck · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · Vorbesprechung: fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 2.2.2007 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.2.2007 · Nachbesprechung: mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 19.2.2007 · € 55.– · 8 Plätze · ♿ ·

Der Akt in der Natur

Seit den Anfängen der Lichtbildnerei hat die Darstellung des menschlichen Körpers in seiner ursprünglichen Umgebung die Fotografen fasziniert. Der Einklang von Körper und Natur, der Kontrast zwischen weicher Haut und harten Materialien wie Holz und Stein, die Harmonie der natürlichen Formen oder der bewusste Bruch dieser Harmonie inspirieren immer wieder. Der Kurs bietet einen Einstieg in die Technik und Theorie der Aktfotografie in der Natur. Fotografische Grundkenntnisse sind erforderlich. Das Modellhonorar wird im Kurs abgerechnet. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.
Voraussetzungen: analoge oder digitale Kamera.

ES 9234 – Samstagsseminar **Hadern**
Joachim Beck · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · Vorbesprechung: fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 22.9.2006 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 23.9.2006 · Nachbesprechung: mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 9.10.2006 Uhr · € 55.– · 8 Plätze ·

Porträtstudien in der Fotografie

Menschen zu fotografieren ist immer ein spannendes und intensives Erlebnis. Ein gutes Porträt bringt das Wesen und den Charakter der porträtierten Persönlichkeit zum Ausdruck.
Der Kurs bietet eine grundlegende Einführung in die Theorie und Praxis der Porträtfotografie. Die Aufnahmesituation, die Kommunikation während des Fotografierens, Erwartungen, Vorstellungen und Wünsche werden besprochen. Anhand von Bildmaterial und praktischen Übungen werden verschiedene Porträtstudien und Lichtsituationen gezeigt und ausprobiert. Technische Fragen und Lösungen werden eingehend behandelt. Filme können bei der Dozentin erworben werden.
Voraussetzung: analge oder digitale Kamera.

ES 9252 – Sonntagsseminar **Hadern**
Sabine Klem · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · Vorbesprechung: fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 19.1.2007 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.1.2007 · Nachbesprechung: do 19.00 bis 21.00 Uhr · 1.2. 2007 · € 66.– · 8 Plätze · ♿ ·

Der Schnappschuss – fotografische Momente im Stadtteil Sendling

Ein guter Schnappschuss will gelernt sein – es bleibt oft wenig Zeit um einen spannenden Moment „einzufangen". Ziel dieses Kurses ist es, individuelle fotografische Vorstellungen umzusetzen und den sicheren Umgang mit Ihrer Kamera zu lernen. Welchen Bildausschnitt wähle ich? Welche Belichtungszeit ist für das vorhandenen Licht und die gewünschte Bewegungsunschärfe geeignet? Welche Blendeneinstellung passt zum Motiv und zur gewünschten Tiefenschärfe?
Bei zwei Exkursionen im Stadtteil Sendling suchen wir geeignete Motive und entdecken die Vielfalt der fotografischen Möglichkeiten direkt vor der Haustür. Die Ergebnisse werden ausführlich im Kurs besprochen. Filmmaterial wird bei Bedarf bereitgestellt und im Kurs abgerechnet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Voraussetzung: digitale oder analoge Fotokamera.

ES 9284 **Sendling**
Alexander Riedel · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.10.2006 · 2 x mo 18.30 bis 20.30 Uhr · 23.10. und 13.11.2006 · Exkursion: 2 x sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 21.10. und 11.11.2006 · € 71.– · 8 Plätze ·

„Augenblick verweile doch" – Der Botanische Garten im Herbst

Unser Rundgang führt uns durch den Botanischen Garten. Zur Zeit seiner herbstlichen Pracht bietet uns der Garten in seiner Farbigkeit die unterschiedlichsten Motive: das Zusammenspiel der Farben, den Reiz der Blütenstauden, den Zauber der Rosen, die Energie der Spätblüher, die Formen der Blätter und Blüten, die Morbidität des Vergänglichen und die inspirierenden Farbspiele des Wassers am Seerosenteich und Hortus Conclusus.
Anhand von Fotografien ausgewählter Fotograf(inn)en wird eine Einführung in die Bildgestaltung und deren fotografische Umsetzung mit dem Schwerpunkt „Natur im Bild" gegeben.
Bei der Nachbesprechung sichten wir die entstandenen Fotografien und besprechen die unterschiedlichen Betrachtungsweisen, Ausschnitte und Motiveinstellungen. Wir diskutieren, wie die einzelnen Bilder als Serie oder Sequenz, im Spiegel der Jahreszeiten, präsentiert werden können.
Voraussetzung: analoge oder digitale Fotokamera.

ES 9304 **Nymphenburg**
Monika Clara Hoffmann · Treffpunkt: Botanischer Garten, Menzingerstr. 65, Haupteingang · sa 13.00 bis 16.00 Uhr · 7.10.2006 · Nachbesprechung: Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 19.30 bis 21.30 Uhr · 13.10.2006 · € 28.– · 8 Plätze ·

Landschaftsfotografie im Winter

Schnee, Raureif, tief stehende Sonne – die Landschaft entwickelt im Winter einen besonderen Reiz und es ergeben sich eine Fülle von ungewöhnlichen und interessanten Motiven. Die besonderen Bedingungen beim Fotografieren im Winter, wie extreme Lichtverhältnisse und hohe Kontraste, führen jedoch oft zu nicht zufrieden stellenden Ergebnissen. Die Grundlagen zur Gestaltung und Technik für gelungene Landschaftsaufnahmen im Winter werden in der theoretischen Einführung erläutert. Außerdem gibt es Informationen über sinnvolle Ausrüstung und Zubehör. Die praktische Übung findet im Rahmen einer kleinen Wanderung im Voralpenland statt. Das Ziel wird je nach Schneelage und Witterung gewählt. Es kann analog und digital fotografiert werden. Die Kamera sollte die Möglichkeit zur manuellen Belichtungskorrektur oder ISO-Einstellung haben.
Die Anfahrt erfolgt mit privatem PKW, Benzinkosten werden aufgeteilt. Die Teilnahme am Einführungsabend ist unbedingt erforderlich.

ES 9312 **Sendling**
Werner Resch · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Vorbesprechung: do 19.00 bis 21.00 Uhr · 11.1.2007 · Exkursion: sa 9.00 bis 18.00 Uhr · 13.1.2007 · Nachbesprechung: do 19.00 bis 21.00 Uhr · 1.2.2007 · € 59.– · 12 Plätze ·

Aktuelles Kino – Filmgespräch

Was macht einen klassischen Mainstream-Film so interessant? Wie erklärt sich der Erfolg eines Außenseiter-Films? Warum ist eine Szene so komisch, so traurig, so tragisch? Wie ist dieser Film eigentlich dramaturgisch aufgebaut? Welches Konzept verfolgen Visual-, Set- und Sound-Design? Weshalb spiegelt ein Film unsere heutigen Befindlichkeiten so amüsant, so treffend, so provozierend? Weitere Fragen? Das Kino-Filmgespräch nimmt jeweils einen aktuellen Kinofilm unter die Lupe.
Welcher Film gezeigt und besprochen wird, erfahren Sie eine Woche vor den Terminen im Kino Solln: Telefon (0 89) 7 49 72 10.

ES 9400 E – Filmvorführung **Solln**
Axel Rogge · Kino Solln · Sollner Str. 43 a · mi 20.00 Uhr · 15.11.2006 · € 3.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Karten für den Film erhalten Sie ebenfalls an der Kinokasse · ♿ ·

ES 9401 E – Filmvorführung **Solln**
Axel Rogge · Kino Solln · Sollner Str. 43a · mi 20.00 Uhr · 17.1.2007 · € 3.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Karten für den Film erhalten Sie ebenfalls an der Kinokasse · ♿ ·

Gesundheitliches Wissen

Förderung durch Krankenkassen

Die Teilnahme an Kursen kann unter bestimmten Bedingungen durch die Krankenkassen gefördert werden. Informationen dazu entnehmen Sie bitte den ausführlichen Erläuterungen auf Seite 94 zur Förderung durch Krankenkassen und zum Krankenkassen-Bonussystem. Auskunft: Telefon (0 89) 72 10 06-42/44/45/46

Selbstuntersuchung der Brust Die „Mamma-Care-Methode"

Die Selbstuntersuchung der Brust ist ein wichtiger Bestandteil der Brustkrebsfrüherkennung. Die Mamma-Care-Methode ist ein Lernsystem, das mit naturgetreuen Silikon-Modellen arbeitet, an denen Sie lernen, wie normales Brustgewebe beschaffen ist und wie sich knotige Veränderungen davon unterscheiden. An der eigenen Brust üben Sie dann unter Anleitung. Sie werden in der Kleingruppe in geschützter Atmosphäre von der Trainerin in die Methode intensiv eingewiesen. Bitte mitbringen: großes Handtuch und kleines Kissen. Eine Kostenbeteiligung der Krankenkassen ist möglich.

FS 84 **Neuhausen**
Dr. med. Alenka Berkopec-Valena · Nur für Frauen · Volkshochschule · Schulstr. 5 · fr 19.30 bis 21.30 Uhr · 20.10.2006 · Anmeldung erforderlich · € 15.– · 6 Plätze ·

FS 86 **Neuhausen**
Dr. med. Alenka Berkopec-Valena · Nur für Frauen · Volkshochschule · Schulstr. 5 · fr 19.30 bis 21.30 Uhr · 12.1.2007 · Anmeldung erforderlich · € 15.– · 6 Plätze ·

Gesichtspflege – Geheimnisse schöner und gesunder Haut

Frauen können heute in jedem Alter gepflegt und attraktiv aussehen. Indes erschwert die Produktvielfalt die Übersicht. Das Seminar gibt Antwort auf Fragen nach schöner und gesunder Haut, nach dem individuellen Hauttyp und der entsprechenden Hautpflege, nach Antiaging, Regeneration und Lifting. Im Seminar lernen Sie Ihren Hauttyp kennen und die für Sie geeignete Gesichtspflege. Sie erfahren, wie Sie Ihre Haut mit Peeling, Maske und Ampulle verwöhnen können, und erhalten schließlich Tipps für ein typgerechtes Make-up, um Ihre natürliche Ausstrahlung zu vervollkommnen.
Bitte mitbringen: zwei kleine Handtücher, Stirnband, Tischspiegel, Schminksachen, falls vorhanden. Im Seminar sind 10.— € Materialgeld zu bezahlen.

FS 98 – Samstagsseminar **Sendling**
Christine Butz · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr (mit 30 Minuten Pause) · 11.11.2006 · € 28.– · 8 Plätze · ♿ ·

Cellulite ganzheitlich behandeln

Die so genannte „Orangenhaut" betrifft fast nur Frauen und ist keineswegs nur ein Schönheitsproblem. Die Ursache liegt in einem gestörten Stoffwechsel und wird durch weitere Faktoren (z. B. ungünstige Ernährung, Bewegungsmangel, Stress) begünstigt. Erfolg verspricht deshalb auch nur ein ganzheitlicher Ansatz bei der Behandlung. Das Seminar bietet fundierte Information zur Entstehung und Behandlung von Cellulite; gymnastische Übungen, Massagen, Anwendungen von Wickeln und Tipps zur Ernährung ergänzen das Programm. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

FS 100 – Samstagsseminar **Hadern**
Sabina Neumayr · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 27.1.2007 · € 15.– · 10 Plätze · ♿ ·

Krank durch Wohngifte

Umweltgifte begleiten uns durch den ganzen Tag und machen auch vor den eigenen vier Wänden nicht Halt. Sie treten aus alltäglichen Dingen wie Bodenbelägen, Einrichtungsgegenständen, Farben, Lacken, Baumaterialien und Haushaltsprodukten hervor. Sie können zu Reizungen von Haut und Schleimhäuten oder zu Kopfschmerzen bis hin zu schweren Erkrankungen wie Asthma, Allergien oder Krebs führen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie den Krankmachern im Haus den Kampf ansagen können, und erhalten Tipps, wie Sie unnötige Schadstoffbelastung vermeiden und vorhandene Probleme lösen können.

FS 105 E – Vortrag **Sendling**
Stephan Streil · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 16.1.2007 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 17 Plätze · ♿ · 🖐

Eine Reise durch das menschliche Gehirn – die Hirnchirurgie in Großhadern

Der Besuch im Labor für Neurochirurgische Mikroanatomie erlaubt einen Blick auf die Arbeit der Ärzte im Klinikum Großhadern. Anhand von Operationssimulationen werden die Lokalisierung krankhafter Prozesse im Gehirn, ihre Darstellung mithilfe Bild gebender Verfahren und ihre gezielte Ansteuerung über die verschiedenen Verfahren der Navigation und des Ultraschalls dargestellt. Außerdem werden ganz neue Therapieverfahren, wie z. B. die mikrochirurgische Behandlung von Epilepsien und die Tiefenhirnstimulation bei der Parkinson-Erkrankung, zur Sprache kommen.

FS 115 – Führung **Hadern**
PD Dr. med. Peter Winkler · Treffpunkt: Klinikum der Universität München-Großhadern, Haupteingang · Marchionistr. 15, an der Information · di 16.00 bis 17.30 Uhr · 28.11.2006 · Anmeldung erforderlich · € 6.– · 15 Plätze · 🖐

Vorsorgen für Krankheit und Sterben – Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung – Betreuungsrecht

Es ist immer noch tägliche Praxis in Kliniken und Pflegeheimen, dass Menschen bei dauerhaftem Ausfall lebenswichtiger Funktionen des Körpers über viele Jahre mit künstlichen Mitteln am natürlichen Sterben gehindert werden. Mit einer Vorsorgevollmacht in Verbindung mit einer Patientenverfügung kann man in solchen Fällen wirksam vorsorgen. Der Vortrag informiert über die aktuelle rechtliche Situation an vielen Fallbeispielen aus der Praxis, darüber hinaus, wie eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung abzufassen sind.

FS 129 E – Vortrag **Sendling**
Wolfgang Putz, Rechtsanwalt · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.30 bis 21.30 Uhr · 17.10.2006 · € 6.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 15 Plätze · ♿ · 🖐

Gesundheit und körperlich-geistige Fitness Werden Sie Ihr eigener Coach

Wie können wir unsere Gesundheit erhalten? Worauf kommt es an, dass wir auch im Alltag Zufriedenheit und Wohlbefinden erleben? Im Kurs werden Wege aufgezeigt, damit Sie sich ein passgenaues Gesundheitsprogramm erstellen, das Sie nachhaltig im Alltag umsetzen können. Themen sind dabei Ernährung, Bewegung, Entspannung. Bitte bringen Sie neben Schreibunterlagen eine gesunde Portion Offenheit und Neugierde mit.

FS 155 **Neuhausen**
Christine Böcker · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 4 x mi 19.30 bis 21.30 Uhr · 10.1. bis 31.1.2007 · € 25.– · 14 Plätze · 🖐

Richtig atmen – der Schlüssel zu Gesundheit und Ausgeglichenheit

„Mir geht die Luft aus!" – ist eine gängige Redewendung. Nicht ohne Grund. Um unangenehme Gefühle und Situationen nicht mehr so stark spüren zu müssen, drosselt der Körper als Selbstschutz die Atmung. Doch was ist, wenn die unangenehme Situation vorbei ist? Oft hat sich der Körper an die eingeschränkte Atmung gewöhnt. Die Folge davon ist, dass damit auch ein erfülltes (Gefühls-)Leben nicht mehr möglich ist. Das Wochenendseminar bietet die Möglichkeit, unter Anleitung und Hilfestellung zu einer vollständigeren Atmung zu gelangen. Dabei wird der Energiefluss im Körper angeregt, was zum Erleben von erfüllterem Leben führt.
Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, Decke und dicke Socken mitbringen.

FS 158 – Wochenendseminar **Sendling**
Veronika Binder · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr (sa mit einer Stunde Pause) · 9./10.12.2006 · € 59.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Psycho-Kinesiologie

Alles, was wir in unserem Leben erfahren, was wir erleiden, ist im Unterbewusstsein gespeichert und belastet bewusst oder unbewusst den Menschen. So können Blockaden entstehen, die sich psychisch, aber auch körperlich niederschlagen. Psycho-Kinesiologie ist eine ganzheitliche, wirkungsvolle Methode – ein neuer Ansatz der psychosomatischen Medizin, bei der seelische ungelöste Konflikte aus der Vergangenheit aufgedeckt und auch gelöst werden können. Der Vortrag gibt Einblick in die Methode und erläutert anhand von Demonstrationen die Vorgehensweise und die Wirkweise.

FS 180 – Samstagsseminar **Neuhausen**
Gabriele Schmidt · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 11.11.2006 · € 11.– · 18 Plätze · 🖐

Neue Gesundheitsstrategien – Das neue Prophylaxe-Center im Klinikum rechts der Isar

Was macht uns krank, was hält uns gesund? Dieser Frage ist das Zentrum für Naturheilkunde der Technischen Universität München nachgegangen und hat ein umfangreiches, ganzheitliches und wissenschaftlich fundiertes Konzept entwickelt, das die verschiedenen Bereiche wie Lebensstil, Ernährung, Bewegung, Selbsthilfe, soziale Einbindung und Entspannung berücksichtigt und zu einer ganzheitlichen Agenda zusammenbindet.

FS 300 E – Vortrag **Sendling**
PD Dr. med. Dieter Melchart/Dr. med. Mansour Nosratian · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 9.1.2007 · € 6.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Wenn die Seele mit dem Körper spricht

„Das geht mir an die Nieren" oder „Ich könnte aus der Haut fahren", solche Weisheiten aus dem Volksmund sind Ihnen sicher bekannt. Hinter ihnen verbirgt sich das Zusammenspiel von Körper und Seele. Die Wissenschaft, die sich damit auseinandersetzt, wird Psycho-Neuro-Immunologie genannt. Der Vortrag stellt den Zusammenhang und die Vernetzung von Immun-, Nerven-, Hormonsystem und Psyche dar. Mögliche Reaktionen der einzelnen Systeme werden an Hand von Krebs- und Infektionskrankheiten verdeutlicht und die Wirkung von seelischen Problemen auf den Körper herausgestellt.

FS 307 E – Vortrag **Fürstenried-Ost**
Gabriele Schmidt · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.11.2006 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Wirbelsäulentherapie nach Dorn

Die Wirbelsäulentherapie ist eine sanfte, aktive und intensive Behandlungsmethode bei Rücken- und Gelenkbeschwerden. Vor allem bietet sie eine gute Möglichkeit zur Selbsthilfe für den gesamten Bewegungsapparat. Im Vortrag geht es um die Entstehung von Rücken- und Gelenkproblemen, um ihre Vorbeugung und um gemeinschaftliche Übungen zur Korrektur von fehlstehenden Wirbeln und Gelenken. Bitte ein Handtuch mitbringen..

FS 346 – Vortrag **Sendling**
Vivianne Terzoli · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 5.12.2006 · Anmeldung erforderlich · € 7.– · 17 Plätze · ♿ · 🖐

Das Verständnis der Psyche in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Zu allen Zeiten waren die Chinesen daran interessiert, die Schicksalsschläge des Lebens zu beobachten, die man an sich selber spürt. Sie haben den Ursprung erforscht und den Prozess der Bewegung, die in uns die Gefühle hervorrufen und sie in Leidenschaften umwandeln, die unser Verhalten bestimmen. Das lebendige Zentrum der Psyche, so wie die Chinesen sie sehen, ist das Herz. Im Vortrag wird auf Schädigungen der Gesundheit durch Emotionen wie Angst, Trauer, übergroße Freude, Beklommenheit und Wut eingegangen sowie einfache Anregungen zu einem Ansatz der Selbsttherapie gegeben.

FS 535 – Vortrag **Neuhausen**
Sabine Gruseck · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Schulstr. 5 · mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 15.11.2006 · Anmeldung erforderlich · € 6.– · 18 Plätze · 🖐

Selbstbehandlung – Möglichkeiten und Grenzen

Die Kostenexplosion im Gesundheitssystem zwingt den Einzelnen zunehmend, bei Bagatellerkrankungen sich selbst Hilfe zu schaffen, sei es durch alt bewährte Hausmittel, sei es durch den Kauf rezeptfreier Arzneimittel.. Selbstbehandlung birgt aber auch Gefahren, so dass ihre Grenzen erkannt und genau beachtet werden müssen. Der Vortrag will hierzu Hilfestellung leisten, indem diese Grenzen gezeigt werden. Er informiert über die Erkennung und Behandlung einiger Krankheiten, überwiegend durch altbewährte Naturheilmittel, wie auch über den Umgang mit rezeptfreien Medikamenten.

FS 550 E – Vortrag **Fürstenried-Ost**
Angela Serafin · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 20.11.2006 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 17 Plätze · ♿ · 🖐

Leber, die Entgiftungsstation in unserem Körper – aus der Sicht der Naturheilkunde

Wollen Sie Ihre Lage verbessern? Ihre Stoffwechsellage? Sich fiter und gesünder fühlen und selbstverantwortlich etwas dafür tun? Dann freue ich mich auf Sie und bereichere Sie mit naturheilkundlichen Alternativmethoden wie z. B. Ausleiten, Kneipp-Anwendungen, Kräuterheilkunde u. a.

FS 565 E – Vortrag **Sendling**
Vivianne Terzoli · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 24.10.2006 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Medizinische Heilhypnose

Bei der medizinischen Heilhypnose handelt es sich um ein sehr altes und bewährtes Therapieverfahren, welches bei vielen körperlichen und seelischen gesundheitlichen Problemen wirksame Hilfe verspricht. Außerdem dient es der Entspannung. Vorgestellt werden die Einsatzbereiche, praktische Durchführung und Grenzen von Fremd- und Selbsthypnose. Es besteht die Möglichkeit, an einer geführten klassischen Heilhypnose teilzunehmen. Ferner werden Anleitungen zur Selbsthypnose gegeben. Bitte Decke und Kissen mitbringen.

FS 580 – Mittwochsseminar **Neuhausen**
Gabriele Quintus · Volkshochschule · Schulstr. 5 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.10.2006 · € 17.– · 10 Plätze ·

Lebensstil als Schlüssel zum Essverhalten Echte Lebensfreude und Gesundheit dazugewinnen

Kennen Sie den ewigen Kampf zwischen Kopf und Bauch, Genuss oder Vernunft, Lust oder Moral – der persönliche Lebensstil spielt eine entscheidende Rolle. Dass dies kein Widerspruch sein muss, sondern eine Ergänzung sein kann, um Ihr Leben aktiv zu geniessen und sich gleichzeitig bewusst zu ernähren, wird in diesem Kurs aufgezeigt. Zudem erhalten Sie viele Anregungen, Infos und Antworten.
Ziel des Kurses: Persönlichkeit, Verhalten und Lebensstil erkennen und verstehen lernen.

FS 765 – Sonntagsseminar **Sendling**
Christine Böcker · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 26.11.2006 · € 32.– · 12 Plätze · ♿ ·

Abnehmen durch Tiefenentspannung, Hypnose, Selbsthypnose

Ziel des Kurses ist es, mit Tiefenentspannung über Hypnose und Selbsthypnose „angefutterte" Pfunde loszuwerden. Die Hypnose ist ein hervorragendes Medium, sein Unterbewusstsein neu zu programmieren. Gleichzeitig erreicht man eine tiefe Entspannung und Regeneration des ganzen Körpers. Im Kurs besteht die Möglichkeit, an einer geführten Tiefenentspannung teilzunehmen. Dazu wird über Ernährung und naturheilkundliche Unterstützung beim Abnehmen gesprochen.
Bitte Unterlage, Decke und Kissen mitnehmen.

FS 770 **Neuhausen**
Gabriele Quintus · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 4 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 11.1. bis 1.2.2007 · € 28.– · 12 Plätze ·

Heilfasten und Wellness

Der Fastenwochenkurs ist auf ganzheitliche Regeneration der körperlichen und geistig-seelischen Kräfte angelegt. Im Mittelpunkt steht eine Entschlackungsdiät mit Gemüsesuppen und Heilpflanzentees. Das Programm bietet moderates Kreislauftraining, chinesische Heilgymnastik, Meditations- und Entspannungsübungen, Anleitung zur Bauchmassage und nicht zuletzt Beratung in Ernährungsfragen.
Fr 27. Okt: 20.00 bis 21.30 Uhr: Vorbesprechung
So 29. Okt: 9.00 bis 11.00 Uhr: Erfahrungsaustausch, Entspannung, Bewegung
Mo 30. Okt: 19.30 bis 21.00 Uhr: Anregung aus der Naturheilkunde, Entspannung, Bewegung
Di 31. Okt: 19.30 bis 21.00 Uhr: Erfahrungsaustausch, Entspannung, Bewegung
Mi 1. Nov: 19.30 bis 21.00 Uhr: Erfahrungsaustausch, Entspannung, Bewegung
Fr 3. Nov: 19.30 bis 21.00 Uhr: Fastenbrechen, Entspannung, Bewegung

FS 865 – Wochenseminar **Sendling**
Rainer Heubusch · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 27.10. bis 3.11.2006 · Einzeldaten und Uhrzeiten siehe oben · € 49.– · 14 Plätze · ♿ ·

Gesundheitstraining

Förderung durch die Krankenkassen

In den Bereichen Entspannung/Stressbewältigung, Rückenschule und Wirbelsäulen- bzw. Krankengymnastik, in Yoga und Qigong kann die Teilnahme an Kursen der VHS unter bestimmten Voraussetzungen durch die Krankenkassen gefördert werden. Grundlage für diese Förderung, eine teilweise oder gänzliche Gebührenrückerstattung, sind eng definierte Standards hinsichtlich einer bestimmten Grundqualifikation zu der speziellen fachlichen Ausbildung der Kursleiterin/des Kursleiters in der jeweiligen Disziplin.
Die Möglichkeit dieser Förderung klären Sie bitte mit Ihrer Krankenkasse, nicht mit der Münchner Volkshochschule.
Die Münchner Volkshochschule, Fachgebiet Gesundheit, Postanschrift: Postfach 801164, 81611 München, Auskunft: Telefon (0 89) 72 10 06 42/45/46 stellt Ihnen auf Anforderung eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei Ihrer Kasse aus. Bitte legen Sie Ihrer Anforderung einen Freiumschlag bei. Diese Teilnahmebestätigung können Sie nur dann erhalten, wenn Sie nachweislich (durch die Teilnehmerliste) den Kurs regelmäßig (d. h. mindestens 80 Prozent der Kursstunden) besucht haben.

Krankenkassen Bonussystem – Information für Versicherte

Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse am Ort vor der Anmeldung!
Mit der Kursbestätigung (Kurskarte, Zahlungsbeleg etc.) der Münchner Volkshochschule erhalten Sie dann bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft.

Das Infoprogramm der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek: Vorstellung des Gesundheitsprogramms der MVHS

Wer etwas praktisch für seine Gesundheit tun möchte, findet im Bereich Gesundheitstrainig eine breite Palette von Möglichkeiten. Das Spektrum reicht von Angeboten zu Stressreduktion und Entspannung über Massage, Yoga, Tai Chi Chuan und Qigong, Feldenkrais, Kampfkünsten bis hin zu verschiedenen Formen von Gymnastik und Fitnesstraining. Auch gezielte Programme für Ältere werden angeboten. Die Infoveranstaltung bietet einen Überblick über das Programm durch die Fachgebietsleitung und beantwortet Fragen der Teilnehmer/innen.

FS 1001 **Hadern**
Kerstin Mrose · Stadtbibliothek Hadern · Guardinistr. 90 · do 19.00 bis 20.00 Uhr · 1.2.2007 · Gebührenfrei · Anmeldung erwünscht · ♿ · 🖐

Gesundheitstraining

Stressreduktion und Entspannung

Belastungen und damit verbundene Anspannungen können problematisch werden, wenn es nicht mehr gelingt, zur Ruhe, Entspannung und damit zur Erholung zu kommen. Das Erlernen von Methoden zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung im Alltag kann dem entgegenwirken. Die Zugangswege der einzelnen Verfahren reichen von Suggestion und Vorstellungskraft (Autogenes Training) über Muskelan- und -entspannung (Progressive Muskelrelaxation) bis hin zur inneren Versenkung (Meditation) und zu Atemübungen (Atemarbeit). In allen Fällen wird ein Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit angestrebt. Muskuläre, organische Anspannung kann sich lösen, innere Ausgeglichenheit einstellen.
Das Ziel besteht darin, das gelernte Verfahren eigenständig und gezielt im Alltag einsetzen zu könne, die Bereitschaft zum systematischen Üben wird dabei vorausgesetzt. Die Angebote dienen der Gesundheitsvorsorge, verstehen sich als Hilfe zur Selbsthilfe und ersetzen keine Therapie.

Autogenes Training

In sieben Lerneinheiten können Sie die verschiedenen Grundeinstellungen des Autogenen Trainings erlernen und deren Wirkungen an sich selbst erfahren. Durch die Wiederholung einfacher Formeln: „Der Arm ist schwer", „Das Herz schlägt ruhig" werden Körperfunktionen beeinflusst.
Erfahrungsgemäß haben Sie nichts von dem Kurs und sollten ihn nicht besuchen, wenn Sie an akuten oder chronisch depressiven Zuständen oder heftigen Ängsten leiden, wenn Sie weit gehende Konzentrationsstörungen haben und wenn Sie glauben, sich nicht täglich für das Üben Zeit nehmen zu können. Bitte Wolldecke mitbringen.

FS 1042 **Neuhausen**
Erna Krause · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 7 x di 15.00 bis 16.30 Uhr · 17.10. bis 5.12.2006 · € 57.– · 10 Plätze ·

FS 1045 **Neuhausen**
Erna Krause · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 7 x di 16.30 bis 18.00 Uhr · 17.10. bis 5.12.2006 · € 57.– · 10 Plätze ·

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung ist ein leicht zu erlernendes und wirksames Übungsverfahren. Sie lernen, mittels An- und Entspannungsübungen einzelne Muskelgruppen gezielt zu beeinflussen, um dadurch Stress und Angst auslösende Situationen besser meistern und sich in mehr Gelassenheit üben zu können. Die PM hilft auch bei körperlichen Beschwerden, die mit Angst und Spannung einhergehen, wie z. B. Kopf-, Rücken-, Magen- oder Herzschmerzen, oder auch bei Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche. Für den Erfolg ist die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen mitbringen.
Für FW 1063 nur warme Socken nötig, da die Übungen im Sitzen stattfinden.

FS 1060 **Neuhausen**
Lydia Ulke-Foag · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 10 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 8.11.2006 bis 31.1.2007 · € 80.– · 12 Plätze ·

Hinführung zur Meditation – Wege der Stille

Die Form der Meditation ist schweigendes, wachsames Sitzen, wobei die Aufmerksamkeit auf das Atmen gerichtet ist. Es werden die Grundlagen zur eigenen Meditationspraxis vermittelt. Körper- und Atemübungen sowie Texte, besonders aus der Zen-Tradition, ergänzen die Meditation. Bitte Wolldecke und Kissen mitbringen.

FS 1090 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Ilse Gneist · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr (sa mit 90 Minuten Pause) · 11./12.11.2006 · € 45.– · 14 Plätze ·

Meditation und Qigong

Ausgewählte Bewegungsübungen aus der chinesischen Tradition des Qigong und achtsames Sitzen in der Stille werden miteinander abwechseln. Die Übungen basieren auf dem Wissen um die Energieleitbahnen im Körper; sie dienen der Harmonisierung und Stärkung der Lebensenergie, bewirken innere und äußere Aufrichtung, verbessern die Körperhaltung und führen zu einer wachen geistigen Präsenz. Darüber hinaus verfeinern sie das Verständnis für das Ineinanderwirken innerer und äußerer Kräfte.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

FS 1096 **Neuhausen**
Ilse Gneist · Übungskurs · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 9 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10. bis 7.12.2006 · € 65.– · 12 Plätze ·

Wohlbefinden für Augen, Körper und Seele – Ganzheitliches Sehtraining

Begleitend zur schulmedizinischen Behandlung gibt es viele Möglichkeiten, das Sehen besser zu verbessern. Wichtig sind gezielte Entspannung und der liebevolle Umgang mit den Augen und mit sich selbst. Es erwarten Sie Augen- und Wahrnehmungsübungen, besonders mit Farben, Entspannung von Augen, Gesicht, Nacken und Schultern, die Aktivierung der eigenen Heilkräfte durch innere Bilder und Meditationen. Sie können sich und Ihre Augen auf ungewohnte, positive Weise kennenlernen und neue Sichtweisen erproben.
Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

FS 1111 – Samstagseminar **Sendling**
Gisela Wesche-Nielsen · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr (mit 90 Minuten Pause) · 13.1.2007 · € 31.– · 14 Plätze · ♿ ·

Augenfitness am Computer

Durch Bildschirmarbeit werden die Augen stark belastet. Neben müden und überanstrengten Augen sind Verschlechterung des Sehvermögens, trockene, brennende, gerötete Augen sowie Kopfschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen oft die Folgen. Mit einfachen, aber sehr wirkungsvollen Übungen lernen Sie, wie negative Folgen für Augen und Körper vermieden werden können.

FS 1114 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Siegrid Steinmann · Volkshochschule · Schulstr. 5 · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · sa 10.00 bis 17.30 Uhr (mit 90 Minuten Pause) · 17./18.11.2006 · € 49.– · 10 Plätze ·

Qigong-Augenschule

Mit Qigong-Übungen und Selbstheilungsmethoden ist es möglich, die Sehkraft zu erhalten, zu verbessern, zu entwickeln und aus eigener Kraft zu erweitern. Möglicherweise können Sie künftig auf Ihre Brille verzichten. Gearbeitet wird nach der Methode des New Yorker Augenarztes Dr. Bates.
Bitte Gymnastikschuhe oder warme Socken mitbringen.

FS 1141 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Beate Schult · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 21.1.2007 · € 39.– · 10 Plätze · ♿ ·

Biodynamische Massage zum Kennenlernen

Gerda Boyesen hat verschiedene Formen der biodynamischen Massage entwickelt, um über Berührung den Menschen wieder in sein inneres Gleichgewicht zu bringen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Einem Stressverhalten kann vorgebeugt werden und Stresssymptome werden ausgeglichen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre kann die Grundform dieser Massage erlernt werden.

FS 1144 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Eva Hitzler · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa 18.00 bis 21.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 27./28.1.2007 · Nur paarweise · € 31.– · 14 Plätze ·

Die traditionelle Thai-Heilmassage

In Thailand hat diese Form der Massage seit langer Zeit Tradition. Sie ist ein fester Bestandteil des alltäglichen Lebens, der Gesundheitsvorsorge und der Medizin. Sie trägt dazu bei, den Energiefluss des Körpers positiv zu beeinflussen. Stauungen werden abgebaut, Spannungen ausgeglichen und geschwächte Körperpartien aktiviert. Mit der Thai-Massage haben wir die Möglichkeit, die in uns wohnenden Kräfte zu harmonisieren, was sich in der Steigerung der Lebenskraft deutlich macht. Bitte bequeme Kleidung, Decke und Kissen mitbringen.

FS 1153 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Ulrike Loeschke · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr (mit jeweils einer Stunde Pause) · 2./3.12.2006 · € 63.– · 12 Plätze ·

Partnermassage

Massage kann wohl tuend und Schmerz lindernd Verspannungen und Verkrampfungen lockern helfen. Sie ist ferner Ausdruck partnerschaftlicher Zuwendung. Zur Einstimmung machen wir Übungen zur Entspannung mit Bewegung nach Musik. Mit der Partnerin, dem Partner lernen wir neben einfachen Massagetechniken auch die individuelle Körpersprache kennen und gehen intuitiv auf diese Botschaft ein. Bitte je Person mitbringen: zwei Handtücher, große Wolldecke, warme Socken, Massageöl, großes Kissen und bequeme Kleidung.

FS 1222 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Henri Lewitan · Nur paarweise · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 3./4.2.2007 · € 60.– · je Person · 14 Plätze ·

FS 1225 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Ursula Kaspar · Nur paarweise · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 13./14.1.2007 · € 60.– · je Person · 14 Plätze ·

Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Auf der Fußsohle bilden sich alle Körperorgane an zugeordneten Stellen ab. Durch Massage können die inneren Organe stimuliert und aktiviert werden. Dadurch kann nicht nur die Durchblutung, sondern auch die Funktion sämtlicher Organe verbessert werden. Zuerst sollen die Teilnehmer/innen die verschiedenen Abbildungszonen auf der Fußsohle kennen lernen. Dazu bitte Papier und Bleistift mitbringen und für praktische Übungen warme Kleidung und zwei Decken und ein großes Kissen.

FS 1237 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Marie Luise Götze · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 3./4.2.2007 · € 56.– · 16 Plätze ·

FS 1240 – Wochenendseminar **Sendling**
Marie Luise Götze · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 11./12.11.2006 · € 56.– · 16 Plätze ·

Akupressur und Meridianmassage

Akupressur und Meridianmassagen sind in der chinesischen Medizin bewährte Alltagsmethoden, um körperliches und seelisches Gleichgewicht herzustellen. Der Kurs vermittelt Grundbegriffe der Akupressur und Meridianmassagen und zeigt wirksame Druckpunkte, die sowohl vorbeugend als auch gezielt zur Selbsthilfe bei akuten Beschwerden und Schmerzzuständen (z. B. Migräne, Zahnschmerzen) einsetzbar sind. Einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen aus dem Qigong runden das Programm ab. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

FS 1249 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Ingrid Griessl · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 20./21.1.2007 · € 64.– · 12 Plätze ·

Bewegung und Körpererfahrung

Yoga – Eingangsstufe
Die Bausteine des klassischen Hatha-Yoga

Die Teilnehmer/innen lernen den Aufbau von Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemtechniken) in Hatha-Yoga verstehen. Die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Verarbeitung einer Situation, Haltung und Atmung wird erklärt, die Teilnehmer/innen können gewohnte Reaktionen überdenken und damit Veränderungen ihres Verhaltens und Gesamtbefindens im Alltag erreichen.
Empfohlene Literatur: Bögle, Reinhard (2005): Yoga
Bitte Turnkleidung und Wolldecke mitbringen.
Die Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

FS 2060 **Fürstenried-Ost**
Monika Büsing · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 19.45 bis 21.15 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 87.– · 17 Plätze ·

FS 2062 **Fürstenried-Ost**
Monika Büsing · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x fr 17.30 bis 19.00 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 89.– · 14 Plätze · ♿ ·

FS 2064 **Hadern**
Annelie Wurzer · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 87.– · 17 Plätze · ♿ ·

FS 2066 **Hadern**
Peter Hoffmann · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 89.– · 14 Plätze · ♿ ·

FS 2068 **Hadern**
Ingeborg Wolff · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 19.45 bis 21.15 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 87.– · 17 Plätze · ♿ ·

FS 2070 **Hadern**
Annelie Wurzer · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 87.– · 17 Plätze · ♿ ·

FS 2072 **Hadern**
Christel Sucrow · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x do 8.30 bis 10.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 87.– · 17 Plätze · ♿ ·

FS 2074 **Neuhausen**
Christel Ahne · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 89.– · 14 Plätze ·

FS 2076 **Neuhausen**
Elisabeth Kimmelmann · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 89.– · 14 Plätze ·

FS 2078 **Neuhausen**
Ulrich Schnieber · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 89.– · 14 Plätze ·

FS 2080 **Neuhausen**
Claudia Stech-Zerbes · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 89.– · 14 Plätze ·

FS 2082 **Neuhausen**
Jutta Schneider · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 89.– · 14 Plätze ·

FS 2084 **Sendling**
Jutta Schneider · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 87.– · 17 Plätze · ♿ · 🚻 ·

FS 2086 **Sendling**
Brigitte Kreutzer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 89.– · 14 Plätze · ♿ ·

Gesundheitstraining

Yoga – Asanam Stufe A

Leichtere Übungen im Stehen und Sitzen und der Schulterstand.
Bitte mitbringen: Turnkleidung und Wolldecke.

FS 2128 **Fürstenried-Ost**
Monika Büsing · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 98.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

FS 2130 **Hadern**
Annelie Wurzer · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 98.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

FS 2132 **Hadern**
Annelie Wurzer · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 96.– · 17 Plätze · ♿ · 🖐

FS 2134 **Neuhausen**
Christel Ahne · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 98.– · 14 Plätze · 🖐

FS 2136 **Sendling**
Brigitte Kreutzer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 98.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Yoga – Asanam Stufe B

Übungen im Stehen und Sitzen, der Schulterstand, Vorübungen zum Kopfstand und zur Bogenstellung.
Bitte mitbringen: Turnkleidung und Wolldecke.

FS 2150 **Sendling**
Andreas Mönnich · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 96.– · 17 Plätze · ♿ · 🖐

Yoga zum Kennenlernen

Hier haben Sie die Möglichkeit zu erproben, ob Yoga für Sie die richtige Methode ist. Sie werden die grundlegenden Körper- und Atemübungen und ihre Wirkungsweise kennenlernen.

FS 2162 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Astrid Jung · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 20.1.2007 · € 24.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Tai Chi Chuan – Entspannung – Beweglichkeit – Gelassenheit

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao, dem Prinzip des harmonischen Ausgleichs der Gegensätze (Yin/Yang), aufbaut. Seine äußeren Formen sind ruhige fließende Bewegungen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden.
Tai Chi Chuan ist Aufmerksamkeitsschulung und meditative Übung. Es soll die Möglichkeiten körperlichen Wohlbefindens erhalten und erhöhen sowie physische und psychische Spannungen lösen.
Die Kurzform des Yangstils gliedert sich in drei Teile:
Teil 1 wird im Anfängerkurs unterrichtet, Teil 2 im Fortgeschrittenen-Kurs I, Teil 3 im Fortgeschrittenen-Kurs II.
Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte zumindest die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme am Kurs und zum täglichen Üben zu Hause vorhanden sein.
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet, wenn nicht anders ausgewiesen.

FS 2214 **Fürstenried-Ost**
Laura Bernhard · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 12 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 16.10.2006 bis 22.1.2007 · € 81.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

FS 2216 **Hadern**
Gerd Smolarz · Senftenauer Schule · Eingang Menaristraße · Senftenauer Str. 21 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 100.– · 14 Plätze · 🖐

FS 2218 **Neuhausen**
Ludwig Petzi · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 101.– · 12 Plätze · 🖐

Gesundheitstraining

Fortgeschrittene 1

FS 2236 **Neuhausen**
Ludwig Petzi · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 20.15 bis 21.45 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 101.– · 12 Plätze ·

Fortgeschrittene 2

FS 2244 **Fürstenried-Ost**
Laura Bernhard · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 12 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 16.10.2006 bis 22.1.2007 · € 81.– · 14 Plätze ·

Qigong – Wohlbefinden durch Ruhe und Gelassenheit

Qigong bedeutet Arbeit an der Lebensenergie durch beständiges Üben und dient als Teil der „Traditionellen Chinesischen Medizin" der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem und führen so zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Qigong-Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Bitte Decke mitbringen. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet, wenn nicht anders ausgewiesen

FS 2294 **Fürstenried-Ost**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 8.45 bis 10.15 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 92.– · 17 Plätze · ♿ ·

FS 2296 **Fürstenried-Ost**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 10.15 bis 11.45 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 92.– · 17 Plätze · ♿ ·

FS 2298 **Fürstenried-Ost**
Monika Brabec · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 100.– · 14 Plätze · ♿ ·

FS 2300 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Monika Brabec · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 27.1.2007 · € 34.– · Bitte Brotzeit mitbringen · 14 Plätze · ♿ ·

FS 2302 **Hadern**
Gabriele Maier · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 13 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 13.10.2006 bis 2.2.2007 · € 87.– · 14 Plätze · ♿ ·

FS 2304 **Neuhausen**
Ingrid Griessl · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 10 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 8.11.2006 bis 31.1.2007 · € 69.– · 12 Plätze ·

FS 2306 **Neuhausen**
Ingrid Griessl · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 92.– · 17 Plätze ·

FS 2308 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 16.00 bis 17.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 62.– · 17 Plätze · ♿ ·

FS 2310 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 17.00 bis 18.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 92.– · 17 Plätze · ♿ ·

FS 2312 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 92.– · 17 Plätze · ♿ ·

Fortgeschrittene

FS 2320 **Neuhausen**
Ingrid Griessl · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 100.– · 14 Plätze ·

FS 2322 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 11.15 bis 12.15 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 62.– · 17 Plätze · ♿ · 🚻 ·

FS 2324 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 8.30 bis 10.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 92.– · 17 Plätze · ♿ · 👫 · 🍃

FS 2326 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 10.00 bis 11.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 62.– · 17 Plätze · ♿ · 👫 · 🍃

Qigong zum Kennenlernen

Viel von Qigong gehört? Hier haben Sie die Möglichkeit zu erproben, ob Qigong für Sie die richtige Methode ist.
Nicht das Erlernen einer komplexen Übungsreihe steht im Vordergrund, sondern Achtsamkeit und Wohlbefinden und die Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag.

FS 2336 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Ingrid Griessl · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit jeweils einer Stunde Pause) · 23./24.9.2006 · € 64.– · 12 Plätze · 🍃

Die Kraft der Mitte – Magen-Milz-Qigong

Müdigkeit, häufige Erkältungen, erfolglose Diäten zur Gewichtsreduktion, kalte Hände und Füße, Cellulitis, Verdauungsprobleme und Blähungen sind in der Chinesischen Medizin immer ein Hinweis auf eine Schwäche in den Funktionskreisen Magen und Milz. Nach der „Fünf-Elementen-Lehre" werden diese Organe dem Erd-Element zugeordnet, das die Mitte symbolisiert. An diesem Wochenende erlernen wir Qigong-Übungen, die unsere „Mitte" auf körperlicher Ebene und auf emotionaler Ebene stabilisieren. Sie lernen die medizinischen Aspekte der Chinesischen Ernährungslehre kennen und im Alltag umzusetzen. Basiskenntnisse in QiGong sind empfehlenswert.

FS 2346 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Ingrid Griessl · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit jeweils einer Stunde Pause) · 2./3.12.2006 · € 64.– · 12 Plätze · 🍃

Das Leber-Gallenblasen-Qigong

Der Funktionskreis von Leber-Gallenblase verteilt Energie und Blut gleichmäßig im Organismus, sorgt so für geschmeidige Bewegungen, klares Sehen und zeigt sich v. a. in der Fähigkeit, mit emotionalen Projekten wie Stress, Wut und Ärger umzugehen. Diese leicht erlernbare Übe-Form gleicht einseitige Haltungen aus (z. B. am Computer). Mit Jin Shin Jyutsu erfahren Sie zusätzliche Hilfe, diesen Energiestrom zu harmonisieren.
Bitte kleine Brotzeit mitbringen!

FS 2348 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · 25./26.11.2006 · € 42.– · 17 Plätze · ♿ · 🍃

Qigong – gesunder Rücken durch natürliche Haltung

Selbstbewußtes, sicheres Auftreten äußert sich auch in einer natürlichen Haltung. Dabei sind Rücken und Wirbelsäule entlastet, Nacken und Schultern entspannt, Atmung und innere Organtätigkeit durch eine offene Brusthaltung vertieft. Die Energie kann ungehindert durch alle Gelenke fließen. Die vorgestellten Übungen zeigen v. a. die Bedeutung der Wirbelsäule für körperliches und seelisches Wohlbefinden, für Ruhe und Gelassenheit und fördern innere Kraft und Streßabbau.
Bitte kleine Brotzeit mitbringen!
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

FS 2358 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · 16./17.12.2006 · € 46.– · 14 Plätze · ♿ · 🍃

Qigong und Jin Shin Jyutsu

Qigong wird in ruhigen und fließenden Bewegungen mit Achtsamkeit ausgeführt. Mit Jin Shin Jyutsu, einer alten japanischen Heilkunst, erhalten Sie schnelle Selbsthilfe durch sanfte Berührung. Beide Methoden harmonisieren den Energiefluß im Körper, lösen Energieblockaden und sorgen für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.
Bitte kleine Brotzeit und warme Socken mitbringen.

FS 2364 **Neuhausen**
N.N. · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 101.– · 12 Plätze ·

FS 2366 – Wochenendseminar **Sendling**
Monika Brabec · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · 18./19.11.2006 · € 50.– · 14 Plätze ·

Kum Nye und Jin Shin Jyutsu

Das tibetanische Heilyoga „Kum Nye" hilft mit leicht erlernbaren Körper- und Atemübungen, Selbstmassage und Meditationstechniken körperliche Beschwerden und emotionale Verspannungen aufzulösen und zu einer tiefen Entspannung zu führen. Jin Shin Jyutsu, das Selbsthilfe durch sanfte Berührung mobilisiert, krank machende Blockaden werden aufgelöst und so die Gesundheit gestärkt.

FS 2368 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · 13./14.1.2007 · € 50.– · 14 Plätze · ♿ ·

Jin Shin Jyutsu – Selbsthilfe durch sanfte Berührung

Jin Shin Jyutsu ist eine Selbsthilfemethode aus Japan, die die Lebensenergie harmonisiert, Energieblockaden löst und so für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden sorgt. Sie erlernen einfache Griffe zur täglichen Gesundheitspflege, Entspannung und zur Vorbeugung von Erkrankungen. Durch regelmäßige Anwendung werden Sie gelassener, froher und bekommen den Mut so zu sein, wie Sie sind.
Bitte kleine Brotzeit und warme Socken mit bringen.

FS 2370 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · 7./8.10.2006 · € 50.– · 14 Plätze · ♿ ·

FS 2372 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · 9./10.12.2006 · € 50.– · 14 Plätze · ♿ ·

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais gibt eine originelle Antwort auf die Frage, wie Lernen gelernt werden kann, um mit sich und der Welt (besser) zurechtzukommen. Achtsam erkunden Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken, wie sich Ihr Selbstbild darin widerspiegelt, Sie sich müheloser bewegen und Einschränkungen „spielend" überwinden können. Mit mehr Bewusstsein über das eigene Tun entsteht neue Beweglichkeit wie von selbst. Feldenkrais will dazu anregen, die eigene Lebensqualität, persönliches Wachstum, Wachsein und Freude zu fördern.
Bitte Wolldecke und warme, bequeme Kleidung mitbringen.
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, wenn nicht anders ausgewiesen.

FS 2402 **Fürstenried-Ost**
Christina Schipprack-Weiland · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 17.30 bis 19.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 98.– · 14 Plätze · ♿ ·

FS 2404 **Fürstenried-Ost**
Christina Schipprack-Weiland · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 19.00 bis 20.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 98.– · 14 Plätze · ♿ ·

Gesundheitstraining

FS 2406 **Neuhausen**
Johanna Pflanz · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2006 bis 6.2.2007 · € 101.– · 12 Plätze ·

FS 2408 **Neuhausen**
Johanna Pflanz · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 11.10.2006 bis 14.2.2007 · € 101.– · 12 Plätze ·

Feldenkrais-Spezial: Über das Gehen

In diesem Seminar werden Sie einige fundamentale Erkenntnisse über das Gehen machen, egal ob Sie Spaziergänger/in sind, in der Freizeit joggen, ambitioniert Laufen oder durch eine Einschränkung bedingt, das Gehen wieder neu erlernen und verbessern wollen. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode wird der Bewegungssinn geschult, Sie lernen sich zu beobachten und selbst zu erforschen, wie es am besten geht.

FS 2422 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Christina Schipprack-Weiland · Volkshochschule · Schulstr. 5 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 9.30 bis 15.30 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 13./14.10.2006 · € 40.– · 12 Plätze ·

Spannung lösen durch Bewegung

Vielfältige Beschwerden und Schmerzen im Bereich von Rücken, Nacken und Gelenken entstehen durch gewohnheitsmäßige Muskelanspannungen die wir selbst nicht mehr wahrnehmen, und die wir willkürlich nicht wieder loslassen können. In diesem Feldenkrais-Seminar lernen Sie, wie Sie durch behutsam und bewusst ausgeführte Bewegungen Muskelverspannungen schrittweise lösen und Ihre Bewegungsmöglichkeiten erweitern können.
Bitte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

FS 2428 – Samstagsseminar **Neuhausen**
Charlotte Rehbock-Walter · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 25.11.2006 · € 37.– · 12 Plätze ·

Selbstverteidigung für Frauen

Ziel ist nicht das schnelle Erlernen von Tricks und Kniffen, sondern über aufbauende Gymnastik- und Konzentrationsübungen die innere Sicherheit und die natürlichen Reflexe zu verstärken bzw. zu vertiefen sowie durch ein systematisches Training von Abwehrbewegungen und Verteidigungstechniken kritischen Situationen besser gegenüberzustehen und richtig zu handeln. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

FS 2436 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Josefine Gamperling · Anfängerinnen · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 25./26.11.2006 · € 46.– · 14 Plätze ·

FS 2438 – Wochenendseminar **Sendling**
Josefine Gamperling · Anfängerinnen · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 20./21.1.2007 · € 46.– · 14 Plätze ·

Taekwondo: Schulung der Reflexe

Die intensiven Gymnastik-Übungen, Hyongs, Sparrings und Freikämpfe dienen den Teilnehmer(inne)n zur Erweiterung ihrer unmittelbaren Erfahrung des Ineinandergreifens von Psyche und Körper. Ziel dieser Kurse für Taekwondo ist somit nicht das Erlernen trickreicher Selbstverteidigung oder die Verbreitung eines Wettkampfsports, vielmehr werden die Techniken dieser ostasiatischen Disziplin zum Zweck der Schulung von Konzentration, Willenskraft und zur Stärkung der Reflexe angeboten.
Taekwondo-Anzug ist nicht erforderlich, Turnkleidung genügt.
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

FS 2490 **Neuhausen**
Joachim Michalik · Alfons-Schule · Alfonsstr. 8, Eingang Albrechtstr. · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 75.– · 17 Plätze ·

Gesundheitstraining

Gymnastik

Bewegungsmangel und einseitige körperliche Beanspruchungen im Alltag führen zu Funktionseinbußen bei Muskeln und Skelett sowie zu eingeschränkter Belastungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Präventives Bewegungstraining im Bereich Gymnastik leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der körperlichen Funktionen (Funktionelle Gymnastik), zur Muskelkräftigung durch Kraftausdauertraining (Fitness-Gymnastik) sowie zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems (Wassergymnastik und Ausdauertraining).

Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Sie lernen durch gezielte Übungen, eine ausgewogene Haltung zu gewinnen, Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnützung zu bewahren sowie Ihre Rückenmuskulatur zu kräftigen, um vor allem Erkrankungen vorzubeugen. Außerdem soll verhütet werden, daß sich Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verschlimmern. Interessent(inn)en mit starken akuten Störungen wird empfohlen, vorher einen Arzt zu Rate zu ziehen.
Alle Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte Decke mitbringen.

FS 3048 **Fürstenried-Ost**
Brigitte Wenzel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 16.00 bis 17.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 60.– · 17 Plätze ·

FS 3050 **Fürstenried-Ost**
Brigitte Wenzel · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 17.00 bis 18.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 67.– · 14 Plätze ·

FS 3052 **Neuhausen**
Irmhild Schikora · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 51.– · 20 Plätze ·

FS 3054 **Neuhausen**
Irmhild Schikora · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 51.– · 20 Plätze ·

FS 3056 **Neuhausen**
Nina Zimmerling · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mi 20.00 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 51.– · 20 Plätze ·

Training für Beckenboden, Rücken und Bauch

Gezielte Übungen für den wichtigsten Bewegungsmuskel im Körper und für die Rücken- und Bauchmuskulatur, die man auch im Alltag gut einbauen kann, bewirken, dass Folgeerscheinungen einer schwachen Muskulatur wie Rückenschmerzen, Menstruationsprobleme, Blasenschwäche und Organsenkung verschwinden oder erst gar nicht auftreten. Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Atemübungen sowie Informationen über anatomische Zusammenhänge ergänzen das Übungsprogramm.
Bitte warme Socken und Handtuch mitbringen.

FS 3106 **Sendling**
Susanne Müller · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 12.10.2006 bis 25.1.2007 · € 81.– · 14 Plätze · ·

FS 3108 **Sendling**
Susanne Müller · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 12.10.2006 bis 25.1.2007 · € 81.– · 14 Plätze · ·

Gesundheitstraining

Angebot für Ältere
Beweglich sein – beweglich bleiben

Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms mit Musik ist die Erhaltung der Beweglichkeit und die Förderung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Mit rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen wird Körperbewusstsein geschult und Wohlbefinden gesteigert. Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule, stärkt den Rücken und hilft Osteoporose vorzubeugen. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren – Kräftigen – Dehnen – Entspannen – aufgebaut.

FS 3138 **Hadern**
Manfred Kröll · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 16.00 bis 17.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 55.– · 14 Plätze ·

Fitness-Gymnastik

Schwerpunkt dieser Kursangebote ist die Verbesserung der allgemeinen Fitness durch ein gezieltes Muskeltraining. Die Kondition wird gesteigert und die Beweglichkeit gefördert. Entspannungsübungen runden das Programm ab und verhelfen zu mehr Wohlgefühl.

Fit und beweglich – ein ganzheitliches Körpertraining

Stress und mangelnde Bewegung führen zu Haltungsschäden mit Muskelverspannungen, Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, Nervosität und verminderter Leistungsfähigkeit. Mit Herz-Kreislauf-Training, Bewegungsschulung, speziell für die Wirbelsäule, Muskelkräftigung und Stretching, Atem- und Entspannungsübungen werden degenerativem Funktionsverlust vorgebeugt und falsche Spannungen behoben.
Zu Kursen in Schulen Gymnastikmatte oder Decke mitbringen.

FS 3156 **Fürstenried-Ost**
Monika Brabec · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 16.45 bis 17.45 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 50.– · 17 Plätze · ♿ ·

FS 3158 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 8.30 bis 10.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 75.– · 17 Plätze · ♿ · · ·

FS 3160 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 10.00 bis 11.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 50.– · 17 Plätze · · ·

Ausgleichsgymnastik

Ziel dieser Kurse ist es, einen Ausgleich zu einseitiger oder mangelnder Bewegung zu schaffen, die Herz-Kreislauf-Tätigkeit anzuregen und Freude an der Bewegung mit Musik zu vermitteln. Durch systematische Bewegungsschulung werden alle Muskelgruppen und das Bindegewebe gekräftigt und damit die Körperformen verbessert. Kraftersparnis und Leistungssteigerung im Alltag durch richtiges Atmen, ökonomischen Bewegungsansatz und -ablauf.
Alle Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.
Zu Kursen in Schulen bitte Gymnastikmatte oder Decke mitbringen.

FS 3206 **Hadern**
Andrea Baader · Nur für Frauen · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 10.00 bis 11.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 50.– · 17 Plätze ·

FS 3208 **Hadern**
Sabine Sickinger-Menzel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 8.30 bis 9.30 · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 50.– · 17 Plätze ·

FS 3210 **Hadern**
Sabine Sickinger-Menzel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 9.30 bis 10.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 50.– · 17 Plätze ·

▶

Fortsetzung von „Ausgleichsgymnastik“

FS 3212 **Neuhausen**
Britta Mojzer · Nur für Frauen · Alfons-Schule · Alfonsstr. 8, Eingang Albrechtstr. · 15 x mo 17.30 bis 18.15 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 38.– · 20 Plätze ·

FS 3214 **Neuhausen**
Britta Mojzer · Nur für Frauen · Alfons-Schule · Alfonsstr. 8, Eingang Albrechtstr. · 15 x mo 18.30 bis 19.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 49.– · 20 Plätze ·

FS 3216 **Neuhausen**
Franziska Schepers · Alfons-Schule · Alfonsstr. 8, Eingang Albrechtstr. · 15 x mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 49.– · 20 Plätze ·

FS 3218 **Neuhausen**
Franziska Schepers · Alfons-Schule · Alfonsstr. 8, Eingang Albrechtstr. · 15 x mi 19.40 bis 20.40 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 53.– · 14 Plätze ·

FS 3220 **Obersendling**
Barbara Merz · Boschetsrieder Schule · Boschetsrieder Str. 35 · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 49.– · 20 Plätze ·

FS 3222 **Obersendling**
Barbara Merz · Boschetsrieder Schule · Boschetsrieder Str. 35 · 15 x mi 20.00 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 50.– · 17 Plätze ·

FS 3224 **Sendling**
Susanne Müller · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 75.– · 17 Plätze · ·

FS 3226 **Solln**
Monika Brabec · Nur für Frauen · Samberger Schule · Sambergerstr. 14 · 15 x di 17.45 bis 18.45 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 50.– · 17 Plätze ·

FS 3228 **Solln**
Monika Brabec · Nur für Frauen · Samberger Schule · Sambergerstr. 14 · 15 x di 18.50 bis 19.50 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 50.– · 17 Plätze ·

Gymnastik am Morgen – Fit in den Tag

Ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Gymnastikprogramm mit den Elementen Aufwärmung, Dehnung und Muskelkräftigung erwartet Sie. Die abschließende Mobilisation bringt den Kreislauf in Schwung – Sie starten ausgeglichen und entspannt in den Tag. Keine besonderen Voraussetzungen erforderlich.
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe und Handtuch.

FS 3246 **Neuhausen**
Katharina Höfels-Neumayr · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 9.00 bis 10.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 53.– · 14 Plätze ·

Problemzonengymnastik

Das anspruchsvolle Ganzkörperprogramm trainiert mit gezielten Kräftigungsübungen die gewissen Problemzonen, an denen sich gern Pölsterchen ansetzen, also Bauch, Gesäß und Beine. Daher eignet sich dieses Übungspaket besonders auch zur Unterstützung von Gewichtsreduktionskuren und wendet sich an alle, die an der Erhaltung und Wiedergewinnung einer guten Figur interessiert sind. Alle Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Das Mitbringen eines Getränkes wird empfohlen.
Zu Kursen in Schulen bitte Gymnastikmatte oder Decke mitbringen.

FS 3296 **Fürstenried-Ost**
Monika Brabec · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 8.30 bis 10.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 75.– · 17 Plätze ·

FS 3298 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 9.00 bis 10.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 50.– · 17 Plätze ·

FS 3300 **Hadern**
Verena Öchsner · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 18.15 bis 19.45 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 75.– · 17 Plätze ·

FS 3302 **Hadern**
Andrea Baader · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 9.00 bis 10.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 53.– · 14 Plätze ·

Workout – ein Fitness- und Problemzonentraining

Schwerpunkt dieses Programmes bildet ein Gymnastiktraining, bei dem alle Muskelgruppen – speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß – trainiert werden. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf einer intensiven Kräftigung und Straffung dieser Muskelbereiche. Eine Herz-Kreislauf-Aufwärmphase dient der allgemeinen Konditionsverbesserung. Stretching- und Entspannungsübungen schließen das Programm ab.

FS 3340 **Fürstenried-Ost**
Claudia Brockmann · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 75.– · 17 Plätze ·

FS 3342 **Neuhausen**
Leslie Maurer · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 50.– · 17 Plätze ·

Workout – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining

Nach dem Aufwärmen der Muskeln und Gelenke durch einfache Schrittkombinationen und dem Abbau von Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich folgen gezielte, vielfältige Übungen zur Straffung aller Muskelpartien. Mit Rückenkräftigungs-Übungen und sanftem Stretching wird das Programm abgerundet.
Zu Kursen in Schulen bitte Gymnastikmatte oder Decke mitbringen.

FS 3360 **Hadern**
Manfred Kröll · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 17.00 bis 18.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 60.– · 17 Plätze ·

FS 3362 **Sendling**
Susanne Müller · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 19.45 bis 20.45 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 60.– · 17 Plätze ·

Pilates

Pilates ist ein sanftes und effektives Fitnesstrainings-Programm mit Elementen aus ganzheitlicher Gymnastik, Kraftsport und Yoga. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen straffen Sie den gesamten Körper und bringen ihn in Form, Sie verbessern Ihre Koordination und entwickeln ein Körperbewusstsein, das bei alltäglichen Bewegungen für eine gute Körperhaltung und für mehr Ausstrahlung sorgt.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, wenn nicht anders ausgewiesen.

FS 3448 **Fürstenried-Ost**
Adriana Neis · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 19.30 bis 20.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 53.– · 14 Plätze ·

FS 3450 **Fürstenried-Ost**
Adriana Neis · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 20.30 bis 21.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 53.– · 14 Plätze ·

FS 3452 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 10.15 bis 11.15 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 53.– · 14 Plätze ·

FS 3454 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 79.– · 14 Plätze ·

FS 3456 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x fr 9.30 bis 10.30 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 53.– · 14 Plätze ·

▶

Fortsetzung von „Pilates“

FS 3458 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x fr 10.30 bis 11.30 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 53.– · 14 Plätze ·

FS 3460 **Neuhausen**
Katharina Höfels-Neumayr · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 10.00 bis 11.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 56.– · 12 Plätze ·

FS 3462 **Neuhausen**
Rosalinde Gabler · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 11.00 bis 12.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 56.– · 12 Plätze ·

FS 3464 **Sendling**
Ilona Niederhof · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 79.– · 14 Plätze ·

FS 3466 **Sendling**
Ilona Niederhof · Anfänger/innen · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 19.30 bis 20.45 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 66.– · 14 Plätze ·

Soft-Aerobic

Ein ausgewogenes Training zur Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, Kräftigung der Muskulatur und zur gezielten Bearbeitung der Problemzonen an Bauch, Gesäß und Oberschenkeln. Atmungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte feste Turnschuhe, warme Socken, Gymnastikmatte oder Decke mitbringen.

FS 3488 **Neuhausen**
Miriam Bundschuh · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 84.– · 12 Plätze ·

Wellness

Dieses vielseitige Gesundheits- und Bewegungsprogramm beinhaltet leichtes Ausdauertraining, allgemeine Kräftigung, Stretching, Yoga, Entspannungsübungen und einfache Gymnastik-Tänze. Das Wellness-Programm verbessert die körperliche und psychische Kondition, fördert den Abbau von Stress und macht außerdem noch Spaß. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und warme Socken.

FS 3492 **Neuhausen**
Lena Franziska Weichselgartner · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 89.– · Bitte Matte mitbringen · 17 Plätze ·

FS 3494 **Sendling**
Susanne Müller · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 18.15 bis 19.45 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 89.– · 17 Plätze ·

Tanz-Fitness

Ein schwungvolles Ganzkörpertraining zu rhythmischer Musik (Rock, Pop, Jazz, HipHop…) wird ihren Muskelaufbau, ihre Kondition und Koordination verbessern.
Zudem sollen leicht erlernbare Schrittkombinationen Freude an Bewegung und Tanz vermitteln.
Bitte Gymnastikmatte und leichte Sportbekleidung mitbringen! Gymnastikschuhe (Schläppchen) mit Ledersohle sind empfehlenswert.

FS 3496 **Neuhausen**
Britta Mojzer · Alfons-Schule · Alfonsstr. 8, Eingang Albrechtstr. · 15 x mo 19.30 bis 20.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 53.– · 14 Plätze ·

Gesundheitstraining

Fitness- und Konditionstraining

Das anspruchsvolle Übungsprogramm dient in erster Linie der Verbesserung der körperlichen Kondition. Neben der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems wird die Fettverbrennung angekurbelt. Die wichtigsten Muskelgruppen werden gekräftigt, das Gewebe strafft sich, Muskeln werden aufgebaut, Stress wird abgebaut. Mit der Stärkung der allgemeinen Fitness erhöht sich das körperliche und seelische Wohlbefinden. Alle Stunden schließen mit Übungen zur Entspannung ab. Bitte Gymnastikmatte oder Decke mitbringen.

FS 3510 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 75.– · 17 Plätze ·

FS 3512 **Neuhausen**
Manfred Kröll · Grundschule an der Hirschbergstraße · Hirschbergstr. 33 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 73.– · 20 Plätze ·

FS 3514 **Sendling**
Sonja Frohne · Schulsporthallen · Gaißacher Str. 8 · 15 x di 18.15 bis 19.45 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 75.– · 17 Plätze ·

Audauertraining für Freizeitläufer/innen

Systematischer Aufbau und Erhalt der persönlichen Kondition. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Ausdauer, was Kreislauf, Herz und Lunge besonders zugute kommt. Der gesamte Muskel- und Bewegungsapparat wird durch gezielte Übungen gestärkt.

FS 3522 **Sendling-Westpark**
Bernd Richter · Boschetsrieder Schule · Boschetsrieder Str. 35 · 15 x mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 53.– · 12 Plätze ·

FS 3524 **Sendling-Westpark**
Bernd Richter · Boschetsrieder Schule · Boschetsrieder Str. 35 · 15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 53.– · 12 Plätze ·

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein fitnessorientiertes Ganzkörpertraining. Die Gelenke werden durch den Stockeinsatz entlastet, Verspannungen im Muskel- und Nackenbereich können sich bei sauber ausgeführter Walkingtechnik lösen. Die Belastung kann individuell gesteuert werden, daher ist Nordic Walking für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet.
Bitte beachten: Spezialstöcke für Nording Walking sind erforderlich! (Keine Ski- oder Bergwanderstöcke)
Es wird bei jedem Wetter gelaufen (Ausnahmen bitte mit dem Dozenten im Kurs vereinbaren).
Bitte mitbringen: Sportschuhe mit Profil.

FS 3534 **Thalkirchen**
Susanne Jungbauer · Treffpunkt: Thalkirchner Brücke/Ecke Zentralländstr. · 10 x fr 14.30 bis 16.00 Uhr · 29.9. bis 8.12.2006 · € 50.– · 17 Plätze ·

FS 3536 **Neuhausen**
Astrid Fetz-Wenzel · Treffpunkt: Hirschgarten, Arnulfstraße, am Eingang zum Biergarten · 5 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9. bis 26.10. 2006 · € 28.– · 12 Plätze · Spezialstöcke für € 2.50 ausleihbar ·

Vorsorge, Immobilien, Geld

Zulagen oder Steuerersparnis – staatliche Hilfe bei der Altersvorsorge

2005 wurde die staatliche Förderung der privaten Vorsorge erweitert. Zur „Riester-" und „Eichel-Rente" kam die „Rürup-Rente" neu hinzu. Kursinhalt: Wie unterscheiden sich die unterschiedlichen Fördermodelle? Welche Bedeutung haben Bruttoengelt- und Nettoentgeltumwandlung? Welche Form der staatlich geförderten Rente kann für mich in Frage kommen?

HS 65 **Hadern**
Christian Bayer · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · do 19.30 bis 21.45 Uhr · 16.11.2006 · € 9.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Versorgungslücken im Alter vermeiden – selbst Vorsorge treffen

Seit der Rentenreform ist klar: Niemand kann sich mehr allein auf die gesetzliche Rente verlassen: Eigeninitiative ist gefragt – und die sollte mit gründlicher und unabhängiger Information beginnen. So können Sie die passende Strategie für Ihre individuelle Altersvorsorge entwickeln.
Kursinhalt: Wie können Sie Ihren Vorsorgebedarf ermitteln? Welche Anlagestrategien sind für welche Lebensabschnitte zu empfehlen? Das drei Schichtenmodell der Altersvorsorge; Kriterien für die Auswahl verschiedener Anlagemöglichkeiten und deren Bewertung.

HS 82 – Sonntagsseminar **Sendling**
Hans Joachim Budde/Mirko Dost · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 28.1.2007 · € 26.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Erben und vererben

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Sie erhalten in diesem Seminar grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht, wie gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Was müssen Sie als Erbe beachten?

HS 92 **Sendling**
Frank Huber · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.11.2006 · € 13.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Einkommensteuererklärung – leicht gemacht

Eine Anleitung für das Ausfertigen der eigenen Einkommensteuererklärung anhand aktueller Gesetzesänderungen mit Rechtssprechung.
Kursinhalt: Einkunftsarten; Was muss man bei Nebeneinkünften beachten? Welche Steuervorteile können beansprucht werden? Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen.
Sie erhalten dazu auch ausführliche Unterlagen. Zur Bearbeitung der Einkommensteuererklärung am PC gibt der Dozent Software-Empfehlungen.

HS 103 – Samstagsseminar **Sendling**
Klaus Prestel · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 9.30 bis 17.30 Uhr · 3.2.2007 · € 53.– · einschließlich Materialgeld € 16.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Wohnungskauf – richtig planen und entscheiden

Entscheidungen und Risiken beim Immobilienerwerb – aus rechtlicher und steuerlicher Sicht; was steckt hinter den verschiedenen Möglichkeiten des Wohnungskaufs (Erwerbermodell, Kauf nach Plan, Wohnungseigentum aus Umwandlungen); Grundzüge der Finanzierung; was muss beim Kauf aus zweiter Hand beachtet werden; welche Vorgehensweisen sind risikoarm?

HS 164 **Sendling**
Frank Huber · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · 10.11.2006 · € 29.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

aperitif – das Infoprogramm der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek
Überblick über Vermögens- und Geldanlagen

Diese Veranstaltung zeigt in einem Überblick verschiedene Möglichkeiten der Geldanlage (festverzinsliche Wertpapiere, Aktien, Investmentfonds u. a.) und ihre jeweiligen Chancen und Risiken. Sie erhalten Tipps, worauf Sie beim Entwurf Ihres persönlichen Finanz- bzw. Sparplans achten müssen und wie Sie sich am besten für ein Gespräch mit der Bank oder einem Berater vorbereiten.

HS 194 **Hadern**
Robert Munda · Stadtbibliothek Hadern · Guardinistr. 90 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 21.11.2006 · € 8.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Das neue Geld – Regional- und Komplementärwährungen

Seit 20 Jahren entwickeln sich weltweit zusehends alternative Geldarten zur Finanzierung ökologischer, sozialer und kultureller Zwecke, die historisch bewährte Vorbilder haben. Ein kleines Beispiel ist die BahnCard, mit der Bund-Naturschutz-Mitglieder und die DB ein Prozent Rabatt für die Umwelt spenden. Im Vortrag werden viele Beispiele vorgestellt, von der Jugendwährung im Hasenbergl bis zur Altenpflegewährung in Japan, wo über drei Millionen Menschen eine neue Art Altersversorgung aufbauen, die geleistete Betreuungszeiten auf einer Zeitbank „ansparen". Auch die boomenden Regionalwährungen wie der „Chiemgauer" werden samt ihrer ökologischen Vernetzung erklärt.

HS 199 **Hadern**
Martin Schmidt-Bredow · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · do 19.30 bis 21.30 Uhr · 1.2.2007 · € 6.50 · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Frauen managen erfolgreich ihre Finanzen

Dieser Kurs ermuntert Frauen dazu, die Planung der Finanzen in die eigenen Hände zu nehmen und den individuellen Möglichkeiten entsprechend Geld anzulegen. In verständlicher Form erhalten Sie grundlegende Informationen und werden vertraut gemacht mit den verschiedenen Arten der Geldanlage: Sparanlagen, Anleihen/Aktien, Investmentfonds, Versicherungen. Sie lernen einen Kurszettel zu lesen und erfahren, was an der Börse geschieht. Bitte mitbringen: Wirtschaftsteil der Süddeutschen Zeitung vom jeweiligen Kurstag.

HS 213 **Sendling**
Ruth Lerche · Nur für Frauen · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x do 19.30 bis 22.00 Uhr · 9.11. bis 30.11.2006 · € 49.–, einschließlich Materialgeld € 5.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Aktien und Aktienfonds

Nach dem Ende der Interneteuphorie und dem darauf folgenden dramatischen Absturz des Deutschen Aktienindex DAX haben Aktien in den letzten drei Jahren enorme Wertzuwächse erzielt. Dennoch bleibt gerade bei Privatanlegern eine gehörige Portion Skepsis. Der angebotene Kurs führt in die Grundlagen dieser Wertpapiere ein. Kursinhalt: Was ist überhaupt eine Aktie bzw. ein Aktienfonds? Welche Aktiengattungen gibt es? Was ist eine Dividende und welche Rolle spielt sie? Was sind die Chancen und Risiken? Wie handelt man eine Aktie oder einen Aktienfonds? Welches sind die wichtigsten Aktienindizes und wie funktionieren sie? Wie werden Aktien bewertet? Wie werden Kursgewinne und Dividenden besteuert?

HS 233 **Fürstenried-Ost**
Markus Mages · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 23.10.2006 · € 18.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Mehr Sicherheit für Ihr Depot

In unruhigen Börsenzeiten ist Sicherheit gefragt. Sie bekommen Strategien vermittelt, wie Sie Ihr Depot vor Kursverlusten schützen und Risiken reduzieren. Wie sichere ich mein Depot mit Optionsscheinen und Hebelzertifikaten? Sind Hedgefonds für Privatanleger zur Depotabsicherung geeignet? Was ist von den Garantieprodukten der Banken zu halten, die mir einen Erhalt meines eingesetzten Kapitals garantieren? Wie setze ich Charts ein, um Verluste zu minimieren? Wann realisiere ich aufgelaufene Gewinne? Wie nutze ich Discount-Zertifikate? Grundkenntnisse zur Chartdarstellung sind nicht erforderlich.

HS 280 – Sonntagsseminar **Sendling**
Christian Bayer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 21.1.2007 · € 18.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Haus und Handwerk

Die Teilnahme am nachfolgenden Programm bietet Ihnen die Möglichkeit, gut fundierte handwerkliche Kenntnisse zu erwerben. Die Kurse ersetzen jedoch keinesfalls eine professionelle Ausbildung in einem Handwerksberuf.

Holzbearbeitung Grundkurs

Zielgruppe: alle, die sich für das Gestalten mit Holz interessieren und die Grundfertigkeiten dazu erwerben wollen. Kursinhalt: Holzbearbeitung durch Stemmen, Sägen, Schleifen, Hobeln, Bohren, Messen und Anreißen. Herstellen von Holzverbindungen durch Dübeln, Schlitzen, Nuten, Überplattungen und Verzinkungen. Sie lernen die gestalterischen Möglichkeiten der Holzbearbeitung bei der Anfertigung eines Werkstücks kennen.

HS 502 **Sendling**
Ulrike Bode · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 19.00 bis 21.15 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 158.– einschließlich Materialgeld · 11 Plätze · 🖐

Schreinern für alle, die vormittags Zeit haben ...

... und auch schon mal geschreinert haben. Für diejenigen, die noch keine Kenntnisse haben, werden die Grundlagen des Schreinerns wiederholt: der Umgang mit Säge, Hobel, Stemmeisen und einigen Handmaschinen. Sie lernen traditionelle Holzverbindungen wie Schlitz und Zapfen, Schwalbenschwanzverbindungen und Überplattungen von Hand herzustellen und die gestalterischen Möglichkeiten beim Schreinern zu nutzen.

HS 503 **Sendling**
Ulrike Bode · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x di 9.30 bis 12.30 Uhr · 10.10. bis 5.12.2006 · € 125.– einschließlich Materialgeld · 11 Plätze · 🖐

Holzbearbeitung Aufbaukurse

Zielgruppe: alle, die ihre handwerklichen Grundfertigkeiten in der Holzverarbeitung anwenden und erweitern wollen und an einem Holzbearbeitungs-Grundkurs teilgenommen haben.
Kursinhalt: Anfertigung eines Werkstücks aus Massivholz nach eigenen Entwürfen. Dazu werden Zeichnung und Holzliste erstellt. Sie erhalten eine Maschinenunterweisung und arbeiten weitgehend selbstständig nach Ihren eigenen Entwürfen.

HS 520 **Sendling**
Markus Zehetmayr · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 18.30 bis 21.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 180.– · ohne Materialgeld · 10 Plätze · 🖐

HS 522 **Sendling**
Gerhard Wandinger · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 180.– ohne Materialgeld · 10 Plätze · 🖐

Spielzeug aus Holz, Kindermöbel Aufbaukurs

Zielgruppe: alle, die bereits an einem Holzbearbeitungs-Grundkurs teilgenommen haben und im Bereich Holzspielzeug/Kindermöbel weiterarbeiten wollen. Kursinhalt: Planung und Bau von Holzspielzeug und Kindermöbeln aus Massivholz. Es wird nach vorhandenen Anregungen und Modellen oder nach eigenen Ideen gearbeitet. Sie erhalten eine Maschinenunterweisung, die eine sichere und weitgehend selbstständige Bedienung ermöglicht.

HS 524 **Sendling**
Erich Lorenz · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 19.30 bis 21.45 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 136.– ohne Materialgeld · 10 Plätze ·

Holzbearbeitung freie Werkstatt

Voraussetzung: Teilnahme an einem Holzbearbeitungs-Grundkurs. Zielgruppe: alle, die ihre handwerklichen Grundfertigkeiten in der Holzverarbeitung anwenden und einen anspruchsvollen Gegenstand aus Holz herstellen wollen. Kursinhalt: handwerksgerechte Herstellung eines individuellen Gegenstandes aus Holz nach Eigenentwurf und Werkzeichnung. Die Qualität des Holzes wird dabei bewusst eingesetzt. Eigener Materialeinkauf; Maschinenunterweisung.

HS 526 – Samstagskurs **Sendling**
Mario Gonzalez Toimil · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x sa 9.00 bis 16.00 Uhr · 30.9., 14.10., 18.11., 2.12. und 16.12.2006 · € 120.– ohne Materialgeld · 10 Plätze ·

Schleif- und Schärfkurs für Werkstatt und Haushalt

Messer, Schere, Bohrer, Hobeleisen oder Beil ... alles stumpf? Bevor Sie alles gleich wegwerfen, bringen Sie die Sachen doch mit zum Schleif- undSchärfkurs! Hier lernen Sie verschiedene Techniken des präzisen und werkzeugschonenden Schleifens und Schärfens, die Sie dann auch zu Hause anwenden können. Bei Fragen können Sie Herrn Hummitzsch mittwochs von 18.00 bis 21.00 Uhr im HEI erreichen: Telefon (0 89) 44 80 623.

HS 547 **Sendling**
Roman Hummitzsch · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 30.11.2006 · € 19.– · 6 Plätze · ♿ ·

Technische Pannenhilfe im Haus kleine Reparaturen selbst ausführen, Unfallschutz

Kursinhalt: Stromversorgung im Haus: z. B. Lampen anschließen, Verlängerungskabel anfertigen, Anwendung des FI-Schutzschalters, Handhabung elektrischer Geräte (Sicherheitsvorschriften nach VDE), Funktion eines Rauchmelders, Energie sparende Haushaltsgeräte Wasserinstallation: tropfender Wasserhahn, verstopfter Abfluss, klemmende WC-Spülung Fenster, Türen und Schlösser Befestigungen: Dübeln, Schrauben und Kleben Unfallschutz: Brand- und Unfallverhütung, erste Hilfe, fachgerechte Hausapotheke, umweltgerechtes Verhalten im Haushalt.
Erforderliches Werkzeug und Material wird im Kurs besprochen.

HS 552 **Sendling**
Klaus Kasch · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x mo 18.00 bis 20.15 Uhr · 13.11. bis 18.12.2006 · € 48.– · 14 Plätze · ♿ ·

Fliesenlegen

Vorbereitung des Untergrunds – Verlegen von Boden- und Wandfliesen – Reparaturen. Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

HS 562 – Samstagswerkstatt **Hadern**
Klaus Kasch · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 9.12.2006 · € 29.– einschließlich Materialgeld · 12 Plätze ·

Auf den Cent geschaut – Energiesparen!

Dusche, Licht, Heizung – In diesen Zeiten wollen wir es genau wissen: Können wir es uns noch leisten? Was kostet eigentlich eine Runde Spülmaschine, der Braten im Backofen, das Duschen oder die Beleuchtung ...? Wir „beleuchten" die am häufigsten benutzten Haushaltsgeräte und Sanitäreinrichtungen auf Energieverbrauch und geben anschließend viele Tipps, wie man Kosten sparen kann und intelligent mit Energie umgeht, ohne auf Lebensqualität verzichten zu müssen.

HS 576 **Sendling**
Markus Fickel · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.10.2006 · € 14.– · 12 Plätze · ♿ ·

Einfach mit dem Handy telefonieren

Sie lernen das Handy auf Ihre persönlichen Bedürfnisse einzustellen, mit der Wahlwiederholung und dem eingebauten Adressbuch problemlos zu telefonieren und Kurzmitteilungen (SMS) zu empfangen und zu verschicken. Dabei wird auch auf die Kosten und die unterschiedlichen Verträge eingegangen.

HS 577 **Sendling**
Martin Taubenberger · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 20.00 Uhr · 28.11.2006 · € 9.– · 14 Plätze · ♿ ·

aperitif – das Infoprogramm der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek: Einfach mit dem Handy telefonieren

Näheres zu diesem Kursangebot finden Sie unter der Kursnummer HS 640 auf Seite 115.

Wärmedämmung an Gebäuden

Die neue Energieeinsparverordnung bringt zahlreiche Vor- und Nachteile für Mieter und Eigentümer von Immobilien mit sich. Hier sollen speziell die Vor- und Nachteile von Wärmedämmung, deren Notwendigkeit, mögliche Baufolgemängel und Kosten vorgestellt werden. Themen sind: Ziele der Energieeinsparverordnung – Bauklima – was ist das? – Elemtente und Dämmstoffe zur Wärmedämmung – Niedrigenergie/Passivhäuser – Probleme durch Bauschäden, Feuchte/Schimmel ect. – Was passiert mit gedämmten Gebäuden in 20 Jahren? Ein Streifzug durch die Niedrigenergie/Passivhäuser und die Wärmedämmung von Altbauten schließt an. Eine kritische Betrachtung der Wärmedämmung soll das Thema abrunden.

HS 589 **Sendling**
Katrin Voigtländer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 30.1.2007 · € 10.– · 12 Plätze · ♿ ·

Schimmel im Haus?

Der Schimmelpilz wird immer häufiger zum lästigen Mitbewohner in unserem Heim. Gründe hierfür liegen sowohl im Wohnverhalten wie auch in der Bautechnik. An diesem Abend erhalten Sie konkrete Informationen zu den folgenden Fragen: Wo kann die Ursache liegen? Ist der Schimmel gesundheitsschädlich? Gibt es dauerhafte Möglichkeiten der Bekämpfung?

HS 591 **Neuhausen**
Lucie Kreissl · Volkshochschule · Schulstr. 5 · mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 8.11.2006 · € 8.– · 14 Plätze ·

Frauen und Handwerk: Schreinern

Frauen lernen die Grundlagen der Holzbearbeitung kennen. Es wird der Umgang mit Handwerkzeugen (Säge, Hobel, Stemmeisen) geübt und der Gebrauch von Handmaschinen (Bohrmaschine, Stichsäge, Schwingschleifer) erlernt. Anschließend wird ein kleines Möbelstück gebaut (zwei Modelle zur Auswahl). Bitte Arbeitskleidung, Meterstab und Bleistift mitbringen. Falls vorhanden, können eigene Maschinen mitgebracht werden.

HS 593 – Wochenendwerkstatt **Sendling**
Ulrike Bode/Heike Paul · Nur für Frauen · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11./12.11.2006 · € 77.– · Materialgeld nach Verbrauch · 12 Plätze ·

Pannenhilfe und Wartung am Auto

Die Teilnehmerinnen lernen durch Theorie und Praxis die Funktionen ihres Autos besser verstehen. Kursinhalt: Aufbau des Autos – Wie funktionieren die einzelnen Bauteile, wie sind Störungen zu erkennen und was kann dagegen getan werden? – Wintervorbereitungen am Auto – Auto und Umwelt – Tipps zum Gebrauchtwagenkauf – Erfahrungsaustausch über Pannen und Unfälle, Werkstätten und Autokauf. Soweit möglich, wird am eigenen Fahrzeug gearbeitet.
Bitte bringen Sie deshalb (wenn vorhanden) Ihr Auto mit, außerdem warme Arbeitskleidung und gute Laune.
In Zusammenarbeit mit dem ADAC.

HS 600 – Wochenendwerkstatt **Obersendling**
Susa Bobke/Margit Weber · Nur für Frauen · A24 Autowerkstatt · Aidenbachstr. 36 · sa/so 10.00 bis 18.00 Uhr · 25./26.11.2006 · € 85.– einschließlich Material- und Werkstattkosten · 12 Plätze ·

Pannenhilfe und Wartung am Motorrad

Kursinhalt: Aufbau des Motorrads – Wie funktionieren die einzelnen Bauteile, wie sind Störungen zu erkennen und was kann dagegen getan werden? – Motorrad und Umwelt – Tipps zum Gebrauchtmotorradkauf – Ein- und Auswintern der Maschine -Erfahrungsaustausch über Pannen und Unfälle, Werkstätten und Motorradkauf. Wenn vorhanden, bitte Motorrad mitbringen (es sollte, wenn möglich, von Samstag auf Sonntag in der Werkstatt bleiben). – Außerdem Reparatur – Handbuch, Arbeitskleidung und gute Laune mitbringen. Das aus den Erfahrungen dieses Kurses entstandene Motorrad-Handbuch für Frauen ist im Delius-Klasing-Verlag erschienen.
In Zusammenarbeit mit dem ADAC.

HS 602 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Susa Bobke/Irmgard Kronester · Nur für Frauen · Motorradwerkstatt Rockerbox · Blutenburgstr. 75 Rgb · sa/so 10.00 bis 18.00 Uhr · 21./22.10.2006 · € 85.– einschließlich Material- und Werkstattkosten · 10 Plätze ·

Wartungsarbeiten am Fahrrad

Damit das Fahrrad länger hält, lernen und üben die Teilnehmerinnen notwendige Wartungs- und Pflegearbeiten, z. B. Fetten und Einstellen der Bremsen – Überprüfen des Lichts – Einstellen und Schmieren der Schaltung und Kette – Sicherheitsüberprüfung. Bitte das eigene Fahrrad mit Flickwerkzeug und Arbeitskleidung mitbringen.

HS 604 – Samstagswerkstatt **Neuhausen**
Irmgard Kronester · Nur für Frauen · Motorradwerkstatt Rockerbox · Blutenburgstr. 75 Rgb · sa 12.30 bis 18.30 Uhr · 28.10.2006 · € 30.– einschließlich Werkstattkosten · 9 Plätze ·

Autotechnik – Theorie und Praxis

Kursinhalt: Aufbau des Autos – Störungen und Möglichkeiten zur Behebung – Wartungsarbeiten und Pflege – Tipps zum Gebrauchtwagenkauf. Die theoretischen Ausführungen werden in einer Kfz-Werkstatt in die Praxis umgesetzt.
Bitte Auto (wenn vorhanden) und Arbeitskleidung mitbringen.

HS 610 – Samstagswerkstatt **Obersendling**
Winfried Mohr · A24 Autowerkstatt · Aidenbachstr. 36 · sa 9.00 bis 16.00 Uhr · 21.10.2006 · € 45.– einschließlich Material- und Werkstattkosten · 12 Plätze ·

aperitif – das Infoprogramm der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek: Einfach mit dem Handy telefonieren

Sie lernen das Handy auf Ihre persönlichen Bedürfnisse einzustellen, mit der Wahlwiederholung und dem eingebauten Adressbuch problemlos zu telefonieren und Kurzmitteilungen (SMS) zu empfangen und zu verschicken. Dabei wird auch auf die Kosten und die unterschiedlichen Verträge eingegangen. Bitte bringen Sie Ihr Handy und die Bedienungsanleitung mit.

HS 640 **Sendling**
Martin Taubenberger · Stadtbibliothek Sendling · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 20.00 Uhr · 16.1.2007 · € 9.– · 14 Plätze · ♿ ·

Kochkultur und Weinkunde

Kochen lernen

Sie haben die Meisterschaft im Dosenöffnen und im Pizza-Aufbacken mit Bravour bestanden? Sie wollen sich an die Geheimnisse des richtigen Kochens heranwagen. Nur Mut, ob Single oder Familienmensch, gerade dem Elternhaus entflogen, plötzlich mit oder ohne Familie, hier werden Ihnen die Grundlagen vermittelt. Und zwar von A wie Anbraten bis Z wie Zwiebeln schneiden. Dabei gibt es Speisen zu entdecken, die glücklich machen, gesund und preiswert sind. Und noch eine Entdeckung wartet auf Sie: nicht nur gemeinsames Essen macht Spaß, sondern auch gemeinsames Kochen. Spül- und Geschirrtücher, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen mitbringen.

HS 2006 **Fürstenried-Ost**
Friederike Reinwein · Single- und Familienhaushalte · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 5 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.11. bis 6.12.2006 · € 57.– · Materialgeld € 29.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

HS 2009 **Sendling**
Friederike Reinwein · Single- und Familienhaushalte · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.10. bis 11.12.2006 · € 110.– · Materialgeld € 58.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Junge Volkshochschule
Das ultimative Kochevent – der Einstieg in die kochtechnische Eigenversorgung

Endlich weg von zu Hause, aber nichts Ordentliches zu beißen – das muss nicht sein. Die Grundlagen für Küche und Kochen werden vermittelt: von A wie Auflauf bis Z wie Zucchini, von der Einkaufsliste über das Gewürzregal bis zum gruppendynamischen Kochevent – und das für möglichst wenig Geld.

HS 2021 – Sonntagsseminar **Sendling**
Eden Iyob-Michael · Nur für Teilnehmer/innen bis 25 Jahre · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 26.11.2006 · € 22.– (ermäßigte Kursgebühr) · Materialgeld € 10.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Heilpflanzen und Wildgemüse im Isartal

Hier ist Gelegenheit, einheimische Heilpflanzen kennen zu lernen und zugleich auszuprobieren, welche Unkräuter als gesundheitsfördernde Ergänzung des täglichen Speisezettels verwendet werden können. Am Nachmittag werden in der Lehrküche mit den gesammelten Pflanzen schmackhafte Gerichte zubereitet.

HS 2044 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Ingrid Schlechta · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · Treffpunkt zur Führung: S-Bahnhof Großhesselohe (S7) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 23.9.2006 · € 16.– · Materialgeld € 3.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Beautyfood und AntiAging
Traumhafte Schlemmereien mit Nebeneffekt

Vergessen Sie Pillen, Säftchen und Nahrungsergänzungsmittel. Ernähren Sie sich gesund und schön. Genießen Sie traumhaft köstliche Leckereien und verwöhnen Sie Ihre Zunge und Ihren Körper mit Zanderfilet im Hagebuttensäftchen mit Ingwerwurzelgemüse, geschmolzenem Ziegenkäse auf Linsen und überbackenen Orangen mit Zimtwalnüssen.

HS 2048 **Fürstenried-Ost**
Friederike Reinwein · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 3 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 24.10.2006 · € 32.– · Materialgeld € 33.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Bitte bringen Sie Spül- und Geschirrtücher und evtl. eine Schürze und eine kleine Vorratsdose mit.

Gesund und schlank durch vollwertige Kost

Nach einer theoretischen Einführung zur Vollwerternährung werden leckere Salate, bunte Gemüse, herzhafte Vollkorngerichte, die eine fettarme, ausgewogene Ernährung sichern, zubereitet – und das ganz ohne Kalorien zu zählen.

HS 2050 – Samstagsseminar **Sendling**
Bettina Bader · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 11.11.2006 · € 24.– · Materialgeld € 12.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Genussvoll die Lebenskraft stärken Kochen nach den Fünf Elementen

Sie können das Wissen um die unterschiedliche Wirkung der Nahrungsmittel – abkühlend, neutral oder erwärmend – gezielt einsetzen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu steigern. Kochen nach den Fünf Elementen ist die praktische Umsetzung der chinesischen Ernährungslehre für die westliche Küche. Mit vielen abwechslungsreichen Gerichten bekommen Sie einen Einblick in eine schmackhafte und ausgewogene Ernährungsweise, die an unsere hier gebräuchlichen Lebensmittel angepasst ist. Sie erhalten viele Anregungen für den Umgang mit Gewürzen und Kräutern sowie deren Handhabung im Alltag.

HS 2069 **Sendling**
Angelika Schwaller · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x do 18.00 bis 21.30 Uhr · 16.11. bis 7.12.2006 · € 50.– · Materialgeld € 24.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Genießerrezepte – verfeinert mit Essig und Öl

Mit unseren Essig-Variationen schöpfen wir die Aromen der verschiedenen Gerichte durch „Parfümieren" z. B. mit sortenreinem Apfel-Balsam-Essig, Spargelessig, Holunder-Balsam-Essig, Birnenessig und Pflaumenessig voll aus. So erhalten unsere Speisen einen unvergleichlichen Geschmack. Auf unserem Speiseplan stehen Herbstsalate mit raffinierten Dressings, mariniertes Kaninchen, Fisch mit weißer Schaumsauce, Roquefort auf Holunder-Balsam-Spiegel, Topfenknödel mit gerösteten Haselnüssen auf Fruchtpüree.

HS 2084 **Fürstenried-Ost**
Zara Valenti · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · do 18.00 bis 22.00 Uhr · 18.1.2007 · € 14.– · Materialgeld € 14.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Chocolat – von Bruch, Duft, Abgang und Genuss

Zunächst nehmen Sie an einer Schokoladen-Verkostung teil. Es werden fünf verschiedene hervorragende Schokoladen (Kakaogehalt mindestens 70 Prozent) probiert. Anschließend werden Gerichte mit Schokolade zubereitet – aber diese sind nicht nur süß, sondern auch deftig und herzhaft. Lassen Sie sich auf dieses neue Geschmackserlebnis ein und probieren Sie Rinderfilet mit Rotwein-Schokosauce, würzige Entenbällchen, Schokoladenrisotto, eine ganz besondere Schokoladentorte sowie heiße Schokolade mit Chili und Zimt.

HS 2087 **Fürstenried-Ost**
Zara Valenti · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · do 18.00 bis 22.00 Uhr · 5.10.2006 · € 14.– · Materialgeld € 14.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Selbst gemachte Saucen – ein himmlischer Genuss, Teil 1

Ob Nudeln, Gemüse, Fisch oder Fleisch, keiner kommt ohne sie wirklich groß raus. Die zarten hellen, frischen grünen und großen dunklen dürfen bei keinem Menü fehlen. Mal schnell, mal mit Weile; herzhaft, fruchtig, säuerlich oder süß. Schwerpunkte dieses Tagesseminares sind Salat- und Nudelsaucen, Dips, Fisch- und Fruchtsaucen.

HS 2102 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Brigitte Karg · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.30 bis 16.30 Uhr · 7.10.2006 · € 24.– · Materialgeld € 15.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Selbst gemachte Saucen – ein himmlischer Genuss, Teil 2

Ob Nudeln, Gemüse, Fisch oder Fleisch, keiner kommt ohne sie wirklich groß raus. Die zarten hellen, frischen grünen und großen dunklen dürfen bei keinem Menü fehlen. Mal schnell, mal mit Weile zubereitet; herzhaft, fruchtig, säuerlich oder süß. Schwerpunkte dieses Tagesseminars sind Saucen zu Geflügel, Rind, Wild oder Lamm, alles zu Gemüse und Kartoffeln, außerdem Fonds und ihre Verwendungsmöglichkeiten sowie eine Zabaione.

HS 2105 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Brigitte Karg · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.30 bis 17.00 Uhr · 8.10.2006 · € 26.– · Materialgeld € 15.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Ravioli, Tortellini und andere Teigtaschen

Hier wird einfach alles in die Tasche gesteckt. Ob Käse, Artischocken, Schinken, Spinat oder Ricotta, im Nudel-, Strudel- oder Hefeteig untergebracht, werden daraus süße und pikante Maultaschen, Topfennudeln oder Piroschki. Und mit den richtigen Taschenspielertricks gelingen die Überraschungspäckchen ganz schnell und einfach. Gut dazu: leckere Saucen und Salate.

HS 2108 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Petra Casparek · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 15.10.2006 · € 27.– · Materialgeld € 15.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Im Mekka der Knödelliebhaber

Egal ob Marillenknödel, Topfennockerl, Spinatknödel oder Kartoffelkrapferln, eines ist allen gemein: ihre Rundungen verführen zum Essen, umschmeicheln den Gaumen, zergehen auf der Zunge und hinterlassen ein wonniges Wohlgefühl im Magen. Bereichern Sie Ihre Menüs mit Knödeln, Nockerln und Krapferl, mal süß und fruchtig, mal derb und deftig oder leicht, fein und elegant. Lernen Sie aus Weizen-, Buchweizen- und Dinkelmehl, Kartoffeln, Käse, Lachs und anderen Zutaten Ihre eigenen Kreationen herzustellen und machen Sie Ihre Küche zum Mekka der Knödelliebhaber.

HS 2111 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Friederike Reinwein · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 10.2.2007 · € 27.– · Materialgeld € 16.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Kochclub für Singles

Hier sind Singles gefragt, die gerne miteinander kochen und einen schönen Abend verbringen wollen. Verwöhnen Sie sich und andere mit Erbsenschaumsüppchen, Spinatsalat mit Lachsstreifen, gefüllten Putenbrustfilets und Schokoladenflan.

HS 2114 **Sendling**
Friederike Reinwein · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.11. bis 5.12.2006 · € 57.– · Materialgeld € 35.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Chill out cooking

Der entspannte Start in das Wochenende mit leichten Gerichten für den Feierabend – unkompliziert und alltagstauglich. Es gibt ein dreigängiges Menü je nach Marktlage und Saison: z. B. mediterrane Vorspeisen, aromatische Suppen, asiatische Wokgerichte, ausgefallene Fischzubereitungen und kreative Desserts. Zum jeweiligen Menü wird der passende Wein angeboten.

HS 2120 **Fürstenried-Ost**
Walter Albrecht · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 4 x fr 17.30 bis 21.00 Uhr · 27.10. / 10.11. / 8.12.2006 und 12.1.2007 · € 54.– · Materialgeld € 72.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Bitte bringen Sie Spül- und Geschirrtücher und evtl. eine Schürze und eine kleine Vorratsdose mit.

Herbstliche Salate und Vorspeisen

Wir bereiten leckere Kleinigkeiten zu, darunter Chicorée mit Ziegenkäse-Mousse, bunte Blattsalate mit Wachteln und Kräutervinaigrette, Parmaschinken mit gratinierten Feigen, Zucchini-Türmchen, herzhaft gefüllte Profiteroles und diverse Dressings.
Unsere Zutaten sind viel frisches Gemüse, frische Salate und Obst. Ergänzt mit Teigwaren, Reis, Fleisch oder Fisch wird daraus sehr schnell eine vollwertige Mahlzeit, auch wenn sich Gäste angesagt haben.

HS 2123 **Sendling**
Zara Valenti · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 22.00 Uhr · 13.10.2006 · € 14.– · Materialgeld € 12.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Für Pilzliebhaber – Steinpilze, Pfifferlinge und Co.

Steinpilze, Pfifferlinge, Maronenröhrlinge und Konsorten werden gerne als das zarteste Fleisch der Wälder bezeichnet. Und so wollen sie auch behandelt werden. Wie Primadonnen sollen wir sie achten: das gilt schon beim Kauf, dann beim Transport und bei der Lagerung, und erst recht bei der Zubereitung.
Dafür belohnen sie uns dann mit einem wahren Feuerwerk an Geschmacksvariationen. Lernen Sie die große Welt der Pilze kennen und genießen Sie Leckereien wie Carpaccio vom Steinpilz und Trüffelnudeln mit geschmorten Cocktailtomaten.

HS 2135 – Samstagsseminar **Sendling**
Friederike Reinwein · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 21.10.2006 · € 28.– · Materialgeld € 22.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Nusszeit – Genusszeit

Cashewkerne, Maroni, Sonnenblumenkerne und Pecannüsse u. v. m. – angeregt durch die Vielfalt wird ein herbstliches Menü komponiert: Herbstsalat mit Haselnuss-Vinaigrette, Fleisch mit einer Kruste aus Pinienkernen und Mandeln überbacken, Walnusspolenta und zur Abrundung ein Nuss-Parfait mit Cranberries. Nüsse mit ihrem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen sollten deshalb nicht nur als Knabberei oder in Süßspeisen Verwendung finden.

HS 2138 – Samstagsseminar **Sendling**
Brigitte Kanning · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 14.00 bis 18.30 Uhr · 2.12.2006 · € 14.– · Materialgeld € 14.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Aromatische Küche mit Kräutern und Gewürzen

Die Welt der Gewürze und Kräuter ist unerschöpflich und lädt zum Experimentieren ein. Wir wagen uns an eher ungewöhnliche Ingredienzien und stellen eigene Gewürzmischungen, Würzpasten und -salze, Kräuteröle, Marinaden und Chutneys her, die bei der Zubereitung der internationalen Speisen im Kurs verwandt werden: marinierter Seebarsch, Hähnchen-Curry, pikant gewürzte Garnelen, Prawns mit Sansibar-Masala, Satay-Spießchen, Seebrasse mit Fünfgewürzmischung und eine feurige Schokoladenmousse mit Chili und Kardamon.

HS 2141 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Walter Albrecht · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 14.1.2007 · € 28.– · Materialgeld € 30.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Vergessene Wintergemüse wieder neu entdecken

Nur noch selten werden einheimische Gemüse wie Petersilienwurzeln, Rote Rüben, Sellerie, Meerrettich, Teltower Rübchen und Pastinaken aufgetischt. Kommen Sie dem Geheimnis der richtigen Zubereitung auf die Spur, es lohnt sich!

HS 2150 **Sendling**
Brigitte Kanning · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 1.12.2006 · € 14.– · Materialgeld € 11.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Fränkische Spezialitäten – fest und flüssig

Alternativen zu blauen Zipfel & Co. Ein mehrgängiges Menü aus der feinen fränkischen Küche. Ein Vorspeisenteller, der auch alleine, zum Wein gereicht, Gäste erfreut. Mit Blaatz, herzhaften Kuchen und Gerupftem. Anschließend eine grüne Suppe mit Fischklößchen und Wirsingröllchen. Zwei unterschiedliche Hauptgerichte mit pfiffigen Beilagen und als krönenden Abschluss: Dessertvariationen, die auch die verführen, die sonst keine Süßmäuler sind. Dazu passenden Wein aus dem fränkischen Weinland. Neugierig geworden?

HS 2162 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Brigitte Karg · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.30 bis 17.30 Uhr · 20.1.2007 · € 27.– · Materialgeld € 15.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Steaks – kurz gebratenes Vergnügen

Wann ist ein Steak rosa, blutig oder durch? Welches Fleisch eignet sich zum Kurzbraten? Welche Marinade passt zu Rind, Kalb oder Lamm? Auf alle diese Fragen bekommen Sie die richtigen Antworten und lernen den fachgerechten Umgang mit Fleisch. Dazu viele Tipps zum Einkauf, Vor- und Zubereitung sowie die richtigen Gartechniken. Dazu gehören natürlich die passenden Saucen und Beilagen, alles entsprechend der Jahreszeit. Unter anderem gibt es Lammkotelett mit Zwiebelmus gratiniert, Entrecôte mit Sauce Bearnaise, rosa pochiertes Kalbsfilet im Gemüsesud und Rinderfilet vom bayrischen Weideochsen an weißer Pfeffersauce und den passenden Wein.

HS 2165 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Walter Albrecht · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 25.11.2006 · € 28.– · Materialgeld € 32.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Vom Suppenhuhn zur Martinsgans

Schnell und leicht, aber auch festlich und opulent kommen Gerichte aus Huhn, Truthahn, Ente, Gans und Co. auf den Tisch. Wie abwechslungsreich und raffiniert, dabei völlig unkompliziert Geflügelgerichte sein können, erfahren Sie in diesem Kurs. Wir bereiten je nach Marktangebot zu: Crepinette von der Wachtel, orientalisches Mandelhuhn mit Couscous, gelackte Entenbrust auf Wokgemüse und Ananas-Chutney, Gans mit Maronenfüllung und marinierten Feigen. Das alles mit den dazu passenden Getränken. Geflügelte Worte am Rande erklären das richtige Filetieren, Parieren und Tranchieren.

HS 2168 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Walter Albrecht · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 11.11.2006 · € 28.– · Materialgeld € 25.– einschließlich Getränke, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Fleischeslust – kleine und große Braten und wie sie gelingen

Der Sonntagsbraten, ein aus der Mode gekommenes Relikt vergangener Tage oder eine Einladung zum gemeinsamen Genießen? Ein gelungener Braten ist immer der Höhepunkt einer Tafel. Wir bereiten u. a. zu: eine Hochrippe in der Salzkruste, geschmorten Kalbstafelspitz, provenzalische Lammkeule und als Krönung ein Rinderfilet Wellington, den Klassiker der „haute cuisine". Dazu die passenden Saucen sowie Beilagen – und natürlich einen edlen Tropfen.

HS 2174 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Walter Albrecht · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · 12.11.2006 · € 31.– · Materialgeld € 35.– einschließlich Getränke, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Bitte bringen Sie Spül- und Geschirrtücher und evtl. eine Schürze und eine kleine Vorratsdose mit.

Festliche Wildtafel

Dieser kulinarische Hochgenuss krönt Ihre Festtafel in ganz besonderer Weise. Frisches Wild schmeckt nicht nur einzigartig, sondern ist richtig zubereitet ein ausgewogenes und bekömmliches Nahrungsmittel, das sich vielfältig verarbeiten lässt und die Kreativität des Kochs geradezu herausfordert. U. a. gibt es klare Wildconsommé, Ragout vom Wildhasen, Rehfilet im Blätterteig gebacken und natürlich die passenden Saucen, Beilagen und Weine.

HS 2180 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Walter Albrecht · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 10.12.2006 · € 28.– · Materialgeld € 35.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

F(r)isch und fruchtig

Fisch und Frucht: zwei, die unterschiedlicher nicht sein könnten und sich trotzdem in der richtigen Kombination wunderbar ergänzen. Gerade exotische Früchte bilden eine ideale Ergänzung zu den verschiedenen Aromen der Meeresbewohner und verschmelzen zu überraschenden Geschmackserlebnissen. Wir bereiten u. a. zu: Hummermedallions mit Melone, Jakobsmuscheln mit Ananas-Paprika-Chutney, Seezunge mit Mango in Zitronengrassauce, Steinbutt mit Papayas sowie Scampi in Orangenkruste.

HS 2186 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Walter Albrecht · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 19.11.2006 · € 28.– · Materialgeld € 32.– einschließlich Getränke, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Fischgenuss mit Scholle, Lachs und Rotbarsch

Fisch lässt sich in einem schier unerschöpflichen Spektrum zubereiten, von den Klassikern bis zu zeitgemäßen Kreationen. Einfaches Handhaben steht im Vordergrund dieses Kurses – die Zubereitung von Fisch ist keine Zauberei, sondern kinderleicht, wenn man die wesentlichen Handgriffe kennt. U. a. gibt es Variationen vom Lachs, Fischsuppe mit Fenchel und Safran, Schollenfilet in Nudelteig auf Basilikum-Gurkensauce, Rotbarschroulade mit getrockneten Tomaten und Zucchini.

HS 2192 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Walter Albrecht · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 13.1.2007 · € 28.– · Materialgeld € 24.– einschließlich Getränke bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Kochen mit Fisch und Meeresfrüchten
Leichter Fischgenuss im Stil der Zeit

Tintenfisch, Scampi und Muscheln lassen die Feinschmeckerherzen höher schlagen. Doch wer diese edlen Delikatessen selbst zubereiten möchte, steht oft vor scheinbar unüberwindbaren Problemen: Wie den Tintenfisch behandeln, die Lotte zuschneiden oder die Scampi in einen küchenfertigen Zustand bringen? Ausgerüstet mit der richtigen Theorie und einer Fülle verschiedener Zubereitungsmöglichkeiten wird jeder/jede Teilnehmer/in diese Hürden nach dem Kurs meisterhaft überwinden. Unter anderem gibt es marinierten Oktopus, Carpaccio von Tigerprawns und Jakobsmuscheln mit Salbei und Parmaschinken.

HS 2195 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Walter Albrecht · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.11.2006 · € 28.– · Materialgeld € 26.– einschließlich Getränke, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Weihnachtliches Kleingebäck

Aus verschiedenen Teigarten können Sie Weihnachtsgebäck mit aromatischen Füllungen und schönen Glasuren zaubern.
Bitte Gebäckdosen mitbringen.

HS 2216 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Gerda Mader · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 2.12.2006 · € 27.– · Materialgeld € 14.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

HS 2219 – Sonntagsseminar **Sendling**
Irmgard Lockemann · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2006 · € 27.– · Materialgeld € 14.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Elisenlebkuchen und raffinierte Plätzchen

Sie lernen oft erprobte und leckere Rezepte für echte Elisenlebkuchen kennen, die immer gelingen und weich sind (und bleiben!), sowie ausgewählte Plätzchensorten, die in Form und Farbe sehr unterschiedlich gestaltet sind. Sie können damit einen optisch schönen Weihnachtsteller zusammenstellen. Auch die Plätzchenklassiker werden durch Abwandlungen und geschicktes Aromatisieren und Würzen wieder interessant. Bitte bringen Sie Gebäckdosen mit.

HS 2225 – Wochenendseminar **Sendling**
Zara Valenti · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 12.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 9./10.12.2006 · € 43.– · Materialgeld € 17.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Pralinen, Konfekt und Trüffel

Der Jahreszeit entsprechend stellen wir eine variantenreiche Mischung von Pralinen aus Nougat, Marzipan und verschiedenen Trüffelmassen her. Dabei werden wichtige Fachregeln wie das Temperieren von Kuvertüre, Überziehen der Pralinen, der Umgang mit dem Spritzbeutel und unterschiedliche Verzierungsarten vermittelt. Zur Stärkung gibt es eine deftige Mittagssuppe. Bitte bringen Sie genügend flache Behälter für ca. ein Kilo Pralinen mit.

HS 2249 – Samstagsseminar **Sendling**
Gabriela Berger · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.11.2006 · € 31.– · Materialgeld € 20.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

HS 2252 – Sonntagsseminar **Sendling**
Gabriela Berger · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 19.11.2006 · € 31.– · Materialgeld € 20.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Bier brauen zu Hause

Eine Bierbrauerin, die in einer kleinen Öko-Brauerei ausgebildet wurde, vermittelt alles Wissenswerte über die Braukunst mit vielen praktischen Tipps und Anleitungen zum Selberbrauen. Gerste und Hopfen stammen aus ökologischem Anbau, und auch handwerklich unterscheidet sich die traditionelle Braukunst deutlich von der industriell hergestellten Massenware Bier. Auch die professionelle Verkostung von selbst gebrautem Bier gehört zum Kurs.

HS 2264 **Neuhausen**
Silvia Hölzlwimmer-Ruff · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 2 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.11. und 24.11.2006 · 1 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.11.2006 · € 29.– · Materialgeld € 16.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 10 Plätze ·

Fingerfood – extravagant und exotisch

Ob kleine Salate vom Löffel, feine Snacks in Gläsern, Leckeres an Spießchen oder kleine Bissen frisch aus dem Ofen: es erwartet Sie ein verlockendes Vergnügen. Egal ob Sie in lockerer, geselliger Runde Ihre Gäste mit exquisiten Magentratzerln verwöhnen oder als Menü im Miniformat anbieten – der Erfolg ist auf Ihrer Seite. Und es macht Spaß, diese feinen Gaumenkitzel in aller Ruhe vorzubereiten. U. a. gibt es Sashimi vom Thunfisch, Chili-Garnelen, Fisch- und Geflügelspießchen, gefüllte Calamaretti, gebackene Frühlingsrolle mit Kokos und Curry, Seezungenroulade auf Gazpacho, Gemüse-Quiches, pikante Melonenspießchen und natürlich kommt auch das Süße nicht zu kurz.

HS 2276 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Walter Albrecht · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 27.1.2007 · € 28.– · Materialgeld € 28.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Bitte bringen Sie Spül- und Geschirrtücher und evtl. eine Schürze und eine kleine Vorratsdose mit.

Schnell, exotisch, edel

Lust auf Ausgefallenes? Aber nicht stundenlang vorbereiten müssen? Natürlich bedarf es einer entsprechenden Vorratshaltung bestimmter Ingredienzien. Sie bekommen eine Liste der Zutaten, die Sie möglichst vorrätig halten sollten, um dann blitzschnell loslegen zu können. Wir kochen u. a. Kokossuppe mit Muscheln, Gemüse-Tempura, Nudel-Rösti mit Ente und Mango, Seeteufel mit Ingwerkruste, vegetarische Wok-Pfanne, Geschnetzeltes vom Rinderfilet süßsauer, Tandoori-Huhn mit Gewürzreis, Lachswürfel in Tamari und Sake auf Spinat und zum Abschluss exotische Früchte in Pina-Colada-Espuma.

HS 2279 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Walter Albrecht · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 28.1.2007 · € 28.– · Materialgeld € 28.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Aphrodisierende Köstlichkeiten

Winterzeit ist Kuschelzeit auf dem Sofa. Bereits Casanova ließ sich mit Hilfe kulinarischer Spezialitäten bei der Eroberung der Damenwelt unterstützen. Damit für Sie und Ihre Partnerin/Ihrem Partner die langen Abende aufregend und kribbelnd werden, servieren Sie Ihrer/Ihrem Angebeteten kleine Köstlichkeiten. Verwöhnen Sie Ihre/n Liebste/n u. a. mit
Petersilienschaumsüppchen mit Lachsnockerln und Lendchen mit Ingwersauce und Granatapfelkernen.

HS 2288 **Sendling**
Friederike Reinwein · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 24.11.2006 · € 17.– · Materialgeld € 22.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Sterneküche für zu Hause

Welche ambitionierten Hobbyköche/-köchinnen wollen sich mit den höheren Weihen der Kochkunst vertraut machen? Gezeigt werden die neuesten Trends der Spitzenküchen – und was macht den oft kleinen, aber entscheidenden Unterschied aus? Es sind keine Zaubereien nötig, sondern perfektes Handwerk gepaart mit Kreativität und Mut zu neuen Geschmackskombinationen und natürlich erstklassigen Zutaten. Es erwartet Sie ein fünfgängiges Menü mit den dazu passenden Weinen.

HS 2294 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Walter Albrecht · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2006 · € 33.– · Materialgeld € 35.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Dessertkreationen

Aus dem oft langweiligen Nachtisch früherer Tage ist in den vergangenen Jahren ein echtes Highlight entstanden, die Herausforderung schlechthin für jede ambitionierte Gastgeberin/jedem ambitionierten Gastgeber. Als Abschluss eines festlichen Mahles ist das Dessert nicht nur die süße, sondern auch die optische Krönung. Alle Sinne werden durch das Zusammenwirken von Aussehen und Geschmack angesprochen und vereinen sich zu einem kulinarischen Höhepunkt. Wir bereiten u. a. zu: Eisparfait, Sorbet, Creme und Mousse. Zwischendurch gibt es einen kräftigenden Imbiss.

HS 2300 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Walter Albrecht · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 9.12.2006 · € 33.– · Materialgeld € 28.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Ein festliches Menü mit Champagner und Sekt

Weihnachtliche Vorfreude kommt auf, wenn man zu weißem, rosa und rotem Champagner die passenden Speisen probiert. Wir wollen u. a. Fingerfood zum Empfang, ein Menü mit Champagner-Risotto, edlem Schwertfisch, gefüllten Hühnerbrüstchen und einem Champagner-Dessert zubereiten. Unter fachkundiger Leitung werden Sie neue Geschmacksentdeckungen machen. Auch das Wissenswerte über Herstellung und Anbau kommt nicht zu kurz. Festliche Tage können kommen; wir feiern heute schon ein wenig im Voraus.

HS 2309 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Brigitte Karg/Barbara Niklas · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.30 bis 17.30 Uhr · 3.12.2006 · € 28.– · Materialgeld € 33.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Tapas mit Cava und spanischen Weinen

Kleine pikante Köstlichkeiten mit Fisch, Fleisch und viel Gemüse. Serviert in großer Vielfalt, mit appetitanregenden Farben und unterschiedlichstem Geschmack. Gut vorzubereiten und für viele Gäste bestens geeignet. Einzeln serviert oder als großes Büfett aufgebaut, Sie kommen mit diesen Gerichten bestimmt gut an. Doch was wären Tapas ohne flüssige Begleiter? Die faszinierende Weinwelt Spaniens bietet für alle Arten dieser appetitlichen Häppchen leckere Tropfen zur perfekten Kombination! Da lohnt sich der genussvolle Praxistest: von Sherry und Cava über frische Weißweine bis zu vollmundigen Roten.

HS 2312 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Brigitte Karg/Heinz Peter · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.30 bis 17.30 Uhr · 21.1.2007 · € 28.– · Materialgeld € 22.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Savoir-vivre – Wein-und-Käse-Degustation

Schon seit Jahrhunderten bilden Käse und Wein die perfekte Verbindung von Genuss und Lebensart. Käse und Wein, das ist eine Tradition, die sich bis heute erhalten hat. Von den Wiesen des Nordens bis in die Gebirge des Südens hat Frankreich eine unvergleichbare Vielfalt hervorgebracht. Käse ist in Frankreich nicht nur Nahrungsmittel, sondern auch ein Kulturgut. Sie erhalten Informationen über die Käseproduktion und die Unterschiede zwischen pasteurisiertem und industriell hergestelltem Käse. Während der Atelier-Degustation werden Sie Weine mit den jeweils passenden Käsesorten verkosten.

HS 2321 – Samstagsseminar **Sendling**
Francis Houdelat · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 13.1.2007 · € 29.– · Materialgeld € 25.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Mordshunger – ein krimineller Kochabend

Es gibt kaum einen Kriminalroman, in dem nicht von Essen die Rede ist. Sei es das obligate Sandwich, das hinuntergeschlungen wird, oder eine Kochorgie des Kriminalkommissars, bei der er seinen neuen Fall löst. Kriminalromane, die beim Lesen einen Mordshunger aufkommen lassen. In der Tat kann man keinem Menschen trauen, der dem Essen gegenüber gleichgültig ist, so formuliert es Pepe Carvalho, der Privatdetektiv des spanischen Kriminalautors Vázques Montálban.
An diesem Abend erfahren Sie einiges über die Geschichte des Kriminalromans und die (Ess-)Vorlieben von Kommissaren, außerdem werden wir gemeinsam ein kleines kriminelles (natürlich völlig ungiftiges!) Menü kochen und genießen.

HS 2327 **Sendling**
Angela Eßer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 21.30 Uhr · 25.10.2006 · € 17.– · Materialgeld € 16.– einschließlich Wein, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Tatort Küche – Tatort Bayern

Von wegen weiß-blaue Gemütlichkeit! An diesem Abend werden die Geheimnisse regionaler bayerischer Köstlichkeiten (Top Secret!) mit einigen neuen Raffinessen gekocht, gebrutzelt, aufgetischt und natürlich mit Rezepten entlarvt.
Passend dazu werden Ihnen Mords-Geschichten von Altötting über Nürnberg bis Lindau serviert und natürlich auch ein echtes Räuber-Bier getrunken.

HS 2330 **Sendling**
Angela Eßer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 21.30 Uhr · 12.10.2006 · € 17.– · Materialgeld € 12.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Donna Leon und die Küchengeheimnisse der Signora Brunetti

Guido Brunetti ist Commissario bei der venezianischen Polizei und hat nicht nur schon den 13. Fall in seiner eigenen unverwechselbaren Art und Weise gelöst, sondern mittlerweile auch eine große Fangemeinde. Für sein leibliches Wohl sorgen seine Frau Paola, manchmal auch seine Tochter Chiara, einige Restaurantbesitzer und gute Freunde. Machen Sie sich an diesem Abend auf zu einem Kurzurlaub nach Venedig und lernen die Kriminalromane von Donna Leon kennen, erfahren Interessantes über die amerikanische Krimi-Autorin und kochen Sie ganz wie Paola ...

HS 2342 **Sendling**
Angela Eßer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 21.30 Uhr · 27.9.2006 · € 17.– · Materialgeld € 15.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Afrikanisch kochen – deutsch einkaufen

Mit Zutaten, die es in jedem gut sortierten Supermarkt in Deutschland gibt, geht es auf Entdeckungsreise quer durch Afrika. Es werden Gerichte der west- und ostafrikanischen, der zentral- und nordafrikanischen Küche erprobt. Die spezielle Art der Zubereitung von Erdnusssauce, Couscous, Fettgebackenem und vielem mehr sagen etwas aus über Land und Leute, Sitten und Gebräuche.

HS 2381 – Sonntagsseminar **Sendling**
Eden Iyob-Michael · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 22.10.2006 · € 29.– · Materialgeld € 10.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Abessinische Küche

Die Küche vom Horn von Afrika ist vielseitig und bekömmlich. Ob vegetarisch oder mit Fleisch – alle Gerichte lassen die Freude an exotischen Gewürzen erkennen und erschmecken. Grundlagen der Speisen bilden Linsen, Gemüse und der Ingera – ein Fladen, der das Besteck ersetzt. Wer also schon immer mal mit den Fingern essen wollte, ist in diesem Kurs genau richtig. Den krönenden Abschluss bildet die Kaffeezeremonie, die zur eriträischen Esskultur gehört.

HS 2384 **Sendling**
Eden Iyob-Michael · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 22.00 Uhr · 18.10.2006 · € 15.– · Materialgeld € 10.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Festliches Essen zum Lichterfest Chanukka – israelitisch-jüdische Küche

Die koschere jüdische Küche ist äußerst abwechslungsreich. Viele Speiseregeln werden in diesem Kurs erläutert und dargestellt. Wir bereiten spezielle Gerichte passend zum historischen Lichterfest zu, hören hebräische Musik und informieren uns über jüdische Gebräuche, Sitten und Feste und erhalten dadurch Einblick in die jüdische Lebensweise.

HS 2396 – Samstagsseminar **Sendling**
Bilha Widmann · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 25.11.2006 · € 28.– · Materialgeld € 12.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Die Südstaatenküche – Spezialitäten vom Mississippi

Knusprige Hushpuppies, opulentes Jambalaya, gefüllte Garnelenpastetchen oder zarte Spareribs – wir bringen die kreolische und Cajun-Küche auf den Tisch. Die Verbindung von französischer, afrikanischer, mexikanischer und karibischer Küche lässt aromatische Gerichte entstehen. Paprika, Sellerie, Mais, Bohnen u. Ä. werden mit besonderen Zutaten, wie Okraschoten, Süßkartoffeln und Pastinaken, ergänzt. Es gibt eine fruchtige Grillsauce, eine Würzmischung für alle Gelegenheiten und viele Rezepte, um Gäste zu erfreuen. Zum Abschluss servieren wir noch eine Vanilletorte und flambieren gebackene Bananen.

HS 2405 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Brigitte Karg · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.30 bis 17.30 Uhr · 14.10.2006 · € 31.– · Materialgeld € 15.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ ·

Safranreis, Kürbis und Okraschoten Spezialitäten aus Afghanistan

Afghanistan ist ein Land, das weltpolitische Schlagzeilen gemacht hat. Eine Gelegenheit, die Vielfalt des Landes, seiner Kultur und seiner Bevölkerung kennen zu lernen, bietet sich über seine Küche. Hauptbestandteile sind Reis, Gemüse und Fleisch. Gewürzt wird mit Koriander, Kurkuma, Safran und Minze. Nach einer kleinen Einführung zur Kultur und Geschichte des Landes können Sie beim gemeinsamen Kochen mit einem jungen Afghanen Grundsätzliches der afghanischen Küche und Wissenswertes über regionale Besonderheiten erfahren.

HS 2441 **Sendling**
Sarwar M. Sadozai · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 22.00 Uhr · 6.12.2006 · € 15.– · Materialgeld € 12.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Indische Küche – exotische Gewürze

Das Geheimnis der indischen Küche liegt in ihrer Vielfalt an Gewürzen und exotischen Düften. Neben mehreren Gerichten mit und ohne Fleisch lernen Sie die typischen Currys, Masalas (Gewürzmischungen) und raffinierte Saucen kennen.

HS 2450 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Bikash Kumar · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 21./22.10.2006 · € 39.– · Materialgeld € 20.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

HS 2453 – Wochenendseminar **Sendling**
Bikash Kumar · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 14./15.10.2006 · € 39.– · Materialgeld € 20.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Ein indisches Fest – köstliche Tafelfreuden

Alur Chop, Sambar, Palak Gosht, Bhindi Sabji und Murg Badam Pasand sind nur einige Gerichte aus verschiedenen Regionen Indiens, die zu einem festlichen Essen zusammengestellt werden. Dabei ist eine Mahlzeit nur vollständig, wenn alle Geschmacksrichtungen vorhanden sind. Serviert wird auf original indischen Tellern, Thali genannt. Masala Tschai (gewürzter Tee) oder Lhassi (Joghurtgetränk) und natürlich klassische Sitar-Musik gehören ebenfalls dazu.

HS 2462 – Wochenendseminar **Sendling**
Bikash Kumar · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 20./21.1.2007 · € 39.– · Materialgeld € 20.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Bitte bringen Sie Spül- und Geschirrtücher und evtl. eine Schürze und eine kleine Vorratsdose mit.

Japanische Küche: Sushi und Tempura

Sushi sind die kunstvollen Gebilde aus Fisch, Rogen oder Muscheln, Gemüse und gesäuertem Reis. Fast genauso berühmt ist Tempura, knusprig frittierte Garnelen, und auch die schmackhaften Gerichte aus getrockneten Algen und Seetang gehören dazu.

HS 2480 – Samstagsseminar **Fürstenried-Ost**
Kyung-Hee Werner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 3.2.2007 · € 21.– · Materialgeld € 11.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Thailändische Küche

Für Freunde der thailändischen Küche stellen wir bewährte Gerichte vor, darunter Glasnudelsuppe, Paprika-Sushi, gefüllte Hühnerflügel, Kokosmilchsuppe mit Geflügel, gebratenes Hühnerfleisch mit Panaengpaste und gedämpftes Fischfilet nach thailändischer Art.

HS 2498 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Dara Spirgatis · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 4.2.2007 · € 31.– · Materialgeld € 15.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

HS 2501 – Samstagsseminar **Sendling**
Dara Spirgatis · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 7.10.2006 · € 31.– · Materialgeld € 15.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Gemüseschnitzen – thailändische Tischdekoration

Zu einem guten Essen bei den Thais gehört auch eine aus Gemüse und Obst gestaltete Tischdekoration. Sie lernen das Schnitzen von Blumen und Kompositionen aus Karotten, Radieschen, Gurken, Kartoffeln und Obst. Spezielle Schnitzmesser sind vorhanden.
Zum Mittagessen bereiten wir eine thailändische Spezialität.

HS 2507 – Samstagsseminar **Sendling**
Dara Spirgatis · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 13.1.2007 · € 31.– · Materialgeld € 12.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ ·

Vietnamesische Kochkunst

Die Küche Vietnams bietet eine faszinierende Auswahl und Geschmackskombination der chinesischen, französischen, südöstlichen und traditionellen Kochkunst. Daher ist sie einmalig. Sie ist leicht und verwendet knackige rohe Gemüse, tropische Zutaten und viele frische Kräuter. Durch besondere vietnamesische Kochtechniken werden einfache Zutaten in Delikatessen mit einem herrlich frischen Aroma verwandelt. Probieren Sie knusprig goldbraune Frühlingsrollen (Nem Ran), duftende Rindersuppe (Pho Bo), gegrilltes Schweinefleisch mit Reisnudeln (Bun Cha), gebratenen Fisch mit Ingwersauce.

HS 2510 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Dr. Khanh Van Pham · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 1.10.2006 · € 34.– · Materialgeld € 15.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze ·

Die Alpenregion – abwechslungsreiche Streifzüge zu neuen Gipfeln

Oft liegt das Gute ja so nah – Sie probieren die bodenständigen und trotzdem raffinierten Rezepte der Alpenregion aus. Wir bereiten z. B. Spinatknödel mit Parmesan und Walnüssen, Risotto mit Ziegenfrischkäse und Trüffel, Speckknödelsuppe, Rindsragout mit Kirschtomaten, Palatschinkensackerl mit Topfenfülle und Kaiserschmarrn mit karamelisierten Zwetschgen. Vielleicht ist ja auch Ihre Leibspeise aus längst vergangenen Tagen dabei.

HS 2528 **Sendling**
Zara Valenti · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 22.00 Uhr · 9.11.2006 · € 14.– · Materialgeld € 14.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Italienischer Herbst

Der Herbst bietet uns eine Vielzahl von äußerst aromatischen Lebensmitteln. Wir schöpfen die Aromen- und Farbenfülle voll aus. Und nicht nur auf die Zubereitung, sondern auch auf die optisch und farblich schöne Präsentation und das gemeinsame Essen und Genießen wird Wert gelegt.
Unsere Zutaten sind Steinpilze, Trüffel, Jakobsmuscheln, Wild, bunte Herbstsalate und Obst. Daraus bereiten wir z. B. Steinpilz-Carpaccio, Jakobsmuscheln auf Herbstsalat mit Trüffeln, Möhren-Orangensuppe, Mini-Kartoffelgratin mit Trüffeln und herbstlich angehauchte Nachspeisen zu.

HS 2558 **Sendling**
Zara Valenti · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x do 18.00 bis 22.00 Uhr · 19.10. bis 26.10.2006 · € 28.– · Materialgeld € 28.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Leichtes italienisches Wintermenü – ein Gaumen- und Augenschmaus

Sie erhalten eine Fülle von Anregungen und Ideen für Ihr Festmenü. Für den Vor-, Zwischen- und Hauptgang sowie das Dessert bereiten wir jeweils mehrere Variationen zu.
Auf unserem Speiseplan stehen Vitello Tonnato, Wintersalate mit Käse-Eiswein-Mousse, weiße Bohnensuppe mit Jakobsmuscheln, Malfatti mit Ricotta und Spinat, überbackene Lammkoteletts mit Risottohaube und Trüffeln, ein Ricotta-Soufflée auf Fruchtspiegel sowie weitere Leckereien.

HS 2561 – Sonntagsseminar **Sendling**
Zara Valenti · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 12.11.2006 · € 33.– · Materialgeld € 20.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 15 Plätze ·

Weinkunde

Beim Weinerlebnis geht es um die Sinne (sehen – riechen – schmecken); daher tragen Sie bitte, um die eigene Wahrnehmung und die des Nachbarn nicht zu beeinträchtigen, kein Parfüm usw.

Lustvolle Weinkunde

Lassen Sie sich nicht länger an der Nase herumführen! Um Wein gebührend zu genießen, sollte man sich mit den Elementen der Weinbeurteilung vertraut machen. Dazu gehört es, Mimik, Geruchs- und Geschmacksempfindungen richtig einzuschätzen und zu beschreiben. Kleine Weinproben und Experimente helfen dabei. Und dann geht es tiefer in die Analyse: Wir vergleichen Rebsorten verschiedener Anbaugebiete, sprechen über Herkunft und Bereitung und erläutern Qualitätskriterien sowie wirtschaftliche Hintergründe und die rechtlichen Vorschriften.

HS 2594 **Hadern**
Francis Houdelat · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 4 x do 18.30 bis 21.00 Uhr · 9.11. bis 30.11.2006 · € 44.– · Materialgeld € 28.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 14 Plätze ·

HS 2597 **Sendling**
Francis Houdelat · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 10.1. bis 31.1.2007 · € 44.– · Materialgeld € 28.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 17 Plätze ·

Südtirol, Piemont, Venetien

La dolce vita im Norden Italiens. Südtirol, der Einstieg nach Italien und in die italienische Weinwelt. Piemont, mächtige Rotweine und elegante Weiße: Ventien, Prosecco und Amarone. Lassen Sie sich überraschen von bekannten und unbekannten Weinen, Winzern und Landschaften. Es werden zehn Weine verkostet.

HS 2648 **Sendling**
Georg Schesser · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 22.00 Uhr · 17.10.2006 · € 13.– · Materialgeld € 15.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 17 Plätze ·

Sizilien, Apulien, Kampanien

Süditalien, die lange vernachlässigte Region am Ende des Stiefels versetzt die Weinwelt in helle Aufregung. Neue Weine aus unbekannten Rebsorten und dynamische Winzer, die vorher nicht geahnte Qualität erzeugen. Entdecken Sie das Geheimnis der Weinrevolution im Mezzogiorno. Es werden zehn Weine verkostet.

HS 2651 **Sendling**
Georg Schesser · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 22.00 Uhr · 24.10.2006 · € 13.– · Materialgeld € 15.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 17 Plätze ·

Büro, Wirtschaft und Management

aperitif – das Infoprogramm der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek: Crashkurs Bewerbung

Ist Ihr Bewerbungswissen noch auf dem neuesten Stand? Können Sie sich positiv von Mitbewerbern unterscheiden? Sie erhalten kurze, aussagekräftige Tipps zum Thema Bewerbung: Anschreiben, Bewerbungsfoto, Lebenslauf, Bewerbungsmappen und Zeugnisse. Goldene Regeln für das Vorstellungsgespräch.

JS 280 **Hadern**
Aaron Menzel · Stadtbibliothek Hadern · Guardinistr. 90 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 17.10.2006 · € 5.– · 12 Plätze · ♿ ·

JS 285 **Fürstenried-Ost**
Aaron Menzel · Stadtbibliothek Fürstenried · Forstenrieder Allee 61 · do 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.11.2006 · € 4.– · 12 Plätze · ♿ ·

JS 290 **Sendling**
Aaron Menzel · Stadtbibliothek Sendling · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 17.1.2007 · € 5.– · 12 Plätze · ♿ ·

Bewerbungstraining

Die erfolgreiche Bewerbung: Ausarbeiten individueller Bewerbungsschreiben und Lebensläufe, das Internet nutzen, Bewerbungsfoto, Bewerten von Arbeitszeugnissen. Ein Blick hinter die Kulissen: wie man in der Personalabteilung mit Bewerbungen umgeht.
Das erfolgreiche Vorstellungsgespräch: Vorbereiten des Interviews, Möglichkeiten der Präsentation, des Auftretens, der Körpersprache. Praktische Übungen (Rollenspiele) bringen Selbstsicherheit.
Bitte eigene Bewerbungsunterlagen mitbringen.

JS 315 – Wochenendseminar **Sendling**
Hubert Kleine, Personalleiter · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 9.00 bis 17.00 Uhr · 21./22.10.2006 · € 69.– · einschließlich € 3.- Materialgeld · 12 Plätze · ♿ ·

Grundlagen des Rechnungswesens

Sie erhalten eine kompakte Einführung in folgende Inhalte: Grundlagen und Bedeutung der Buchführung, Inventur und Inventar, Bilanz, die Erfolgskonten, wertmäßiger Kostenbegriff, Kostenrechnungssysteme.

JS 520 – Sonntagsseminar **Neuhausen**
Aaron Menzel · Volkshochschule · Schulstr. 5 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 15.10.2006 · € 32.– einschließlich Materialgeld · 12 Plätze ·

Kundenakquisition: der erfolgreiche Weg zum Auftrag

Der Kunde ist König – erst recht, wenn man neue Kunden gewinnen will. Vor allem für Unternehmen in Krisenzeiten, für Existenzgründer/innen sowie Freiberufler/innen ist die Kundenakquisition oft der Schlüssel zum Erfolg. Der Kurs zeigt, wie man sich systematisch für den Wettbewerb um Kunden fit macht, Aufmerksamkeit weckt und potenzielle Neukunden auch mit begrenztem Budget überzeugt.
Kursinhalt: Grundlagen, Strategien, Maßnahmen und Erfolgsgeheimnisse der Kundenakquisition, Überblick über Instrumente samt Vor- und Nachbereitung sowie praktische Übungen.

JS 558 – Wochenendseminar **Sendling**
Ulrike Wagner · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · 3./4.2.2007 · € 72.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Protokollführung

In vielen Berufsbereichen gehört das Protokollieren von Gesprächsabläufen zur täglichen Arbeit. Sie lernen wichtige Regeln und Grundlagen kennen.
Kursinhalt: Protokollarten, was muss ein Protokoll enthalten? Rechtliche Grundlagen. Tagesordnung und Aufbau des Protokolls, To-do-Liste erstellen, Diskussionen verfolgen und Fragen stellen. Zusammenfassung herbeiführen, Verantwortlichkeiten bestimmen. Praktische Übungen, auf Wunsch aus Ihrem beruflichen Alltag.

JS 630 **Neuhausen**
Veronika Albert-Rüther · Volkshochschule · Schulstr. 5 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.1.2007 · € 14.– · 12 Plätze · 🖐

Grundlagen des Marketing

Ziel des Seminars ist es Marketing-Basiswissen zu vermitteln und Umsetzungsmöglichkeiten für die tägliche Arbeitspraxis aufzuzeigen.
Kursinhalt: Marketing-Grundlagen, Marketingziele, Corporate Identity, Marketing-Mix, Werbemittel und Werbeträger. Wie schreibe ich einen Verkaufsbrief/eine Anzeige? Wie schreibe ich eine Pressemitteilung? Kontakt und Pflege der Öffentlichkeitsarbeit. Umgang mit Presse und Verlagen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

JS 665 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Margarete Arlamowski/Aaron Menzel · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 20./21.1.2007 · € 65.– · 12 Plätze · 🖐

Effektives Ablagemanagement

Überquellende Schreibtische, aus den Nähten platzende Ordner, voll gestopfte Kästen, wichtige Unterlagen sind nicht zu finden. Das können Sie ändern! Sie lernen Ordnungssysteme für Papier und PC kennen und erhalten Tipps für dauerhafte Ordnung und die systematische Bearbeitung Ihrer Ablage.

JS 672 – Samstagsseminar **Sendling**
N.N. · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 11.11.2006 · € 29.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Termin- und Zeitmanagement

Kursziel: Optimierung der persönlichen Arbeitstechnik, Steigerung der Arbeitszufriedenheit. Kursinhalt: Prioritäten setzen, richtig terminieren, Zeitdiebe im Büro, effektives Organisieren des Arbeitsplatzes, Selbstmotivation.

JS 682 – Sonntagsseminar **Sendling**
Barbara Müller · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 12.11.2006 · € 35.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Buchführung für Selbstständige und Existenzgründer

Kursziel ist die Fähigkeit zur selbstständigen Führung der Buchhaltung und zur Erstellung eines einfachen Jahresabschlusses (Einnahmen-Überschuss-Rechnung).
Der Schwerpunkt der Kurse liegt in der Vermittlung aller Kenntnisse, die bei der Durchführung einer Buchhaltung oder der Aufbereitung für den Steuerberater notwendig sind.
Neben den praktischen Fähigkeiten werden die steuerlichen Vorschriften und notwendige kaufmännische Kenntnisse vermittelt.
Im Wochenendseminar wird der Stoff in konzentrierter Form dargeboten.
Bitte in den Unterricht Block, Stifte (roter Stift, Kugelschreiber, Bleistift), Radiergummi und Taschenrechner mitbringen.

JS 785 – Wochenendseminar **Sendling**
Alexander Polz-Grögor · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 9.00 bis 17.00 Uhr · 21./22.10.2006 · € 82.– einschließlich € 3.– Materialkosten · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Erfolgreich im Nebenjob

Die neuen Medien haben die Palette der Nebenjobs erweitert und über die neuen Gründungszuschüsse ist die Selbstständigkeit für viele zur Alternative geworden. Es gibt also eine Reihe neuer Möglichkeiten, auch außerhalb eines traditionellen achtstündigen Büroalltags beruflich aktiv zu sein, um z. B. Familie, Beruf und Erfolg unter einen Hut zu bringen. Sie bekommen Hinweise zur Ideengewinnung und lernen, wie Sie bei sich noch verborgene Fähigkeiten entdecken können. Sie erhalten Informationen, wie Sie diese ausbauen und schließlich so nützen, dass aus einer vagen Vorstellung oder einem Hobby eine konkrete Geschäftsidee werden kann. Diese können Sie dann mit nur geringen Mitteln auf ihre Erfolgschancen hin testen. Ihre Fragen und Ideen schaffen dabei den praxisbezogenen Rahmen des Abends.

JS 918 **Sendling**
Heribert Bönig · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 19.30 bis 21.30 Uhr · 23.10.2006 · € 9.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Erfolgreich selbstständig – Existenzgründung

Allgemeine Informationen zur Existenzgründung und Klärung der Vorbereitungszeit.
Kursinhalt: Persönliche und fachliche Voraussetzungen, Marktchancen, Marketing und PR, Standortfrage, Umsatz-, Kosten- und Gewinnplanung, Mittelbeschaffung einschließlich öffentlicher Förderungen, Unternehmensformen und steuerliche Kriterien, Versicherungen. Der Kurs ist praxisorientiert, daher sind konkrete eigene Gründungsideen gerne gesehen. Bitte bringen Sie entsprechende Unterlagen mit.

JS 920 – Wochenendseminar **Sendling**
Dr. Karl-Friedrich Everke · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · 18./19.11.2006 · € 72.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Kommunikation und Rhetorik im Beruf

Sprechtraining

Kursziel: die eigenen Sprechfertigkeiten kennen lernen und optimieren, lange reden, ohne angestrengt zu wirken.
Theorie: Funktionsweisen des Sprechapparates, konkrete Hilfestellungen zum entspannten Umgang mit der Sprechstimme, Tipps zum professionellen Einsatz der Stimme.
Praxis: Übungen zu Haltung, Atmung, Stimmkräftigung und Artikulation.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

JS 1112 – Wochenendseminar **Sendling**
Madeleine Streiber · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 20./21.1.2007 · € 62.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Rhetorik

Schwächen beim Reden erkennen und verbessern.
Kursinhalt: spontane und vorbereitete Meinungs- und Überzeugungsrede, Sachvortrag, Selbstbild und Wirkung auf andere, Abbau von Hemmungen beim freien Reden, verständliche Darstellung der Gedanken und Ideen, Einsatz von Mimik und Gestik.

JS 1168 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Winfried Kaiphas · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21./22.10.2006 · € 69.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

JS 1170 – Wochenendseminar **Sendling**
Walter Zauner · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3./4.2.2007 · € 69.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Präsenz und Ausstrahlung

Souveränes Auftreten und eine glaubwürdige Körpersprache sind ein Schlüssel zu Ihrem beruflichen Erfolg. Unter Anleitung eines Profischauspielers steigern Sie die Ausdruckskraft Ihrer Stimme und lernen Methoden kennen, sich eindrucksvoll zu präsentieren. Sie erkennen Ihre bisherigen Strategien, lernen, diese zu optimieren und erfahren, wie Sie sich auch in schwierigen beruflichen Situationen effektiv darstellen und mit Charme und Souveränität andere von sich überzeugen können.

JS 1182 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 2./3.12.2006 · € 75.– · 12 Plätze · 🖐

Gespräche effektiver führen

Kursziel: Sie erweitern ihre rednerischen Fähigkeiten und erkennen, wie Ihr eigenes Verhalten Gespräche beeinflusst. Sie bereichern Ihre kommunikativen Möglichkeiten, um berufliche Kontakte zu gestalten und auszubauen.
Kursinhalt: authentisch und verbindlich kommunizieren, den Roten Faden entwickeln und halten, Missverständnisse ausräumen und Gesprächsfallen vermeiden, kurz und prägnant zur Sache sprechen, bei Bedarf abgrenzen oder annähern, Kritik üben ohne zu verletzen, gegenseitige Interessen abklären und verhandeln, flexible Antworten auf unterschiedliche Kommunikationsstile finden.

JS 1228 – Wochenendseminar **Sendling**
Winfried Kaiphas · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 17./18.11.2006 · € 49.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Kommunikation und Rhetorik im Beruf

Die Magie der Schlagfertigkeit

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein – lassen Sie sich verbal in die Enge treiben? Reagieren Sie schlagfertig, verwenden Sie Fragetechniken um Situationen zu gestalten und Blockaden zu vermeiden: eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findet statt. Kursinhalt: Wie schaffe ich ein positives Gesprächsklima? Spielregeln der Schlagfertigkeit, Fragetechniken und aktives Zuhören, schwierige Situationen kreativ meistern.

JS 1280 – Sonntagsseminar **Sendling**
Wolfgang Seifert · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2006 · € 35.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Überzeugend auftreten

Die Präsentation von Ergebnissen und der öffentliche Vortrag sind elementare Bestandteile des Erfolgs. Wer seine Gedanken präsentiert, präsentiert dabei auch sich selbst. Der Kurs vermittelt die Fähigkeit, eigene Gedanken und Positionen zu strukturieren und die Ergebnisse locker und angemessen vorzustellen. Mit diesem Rüstzeug lassen sich andere Menschen überzeugen und für die richtige Sache gewinnen. Dr. Rupprecht Podszun ist Referent im Bundeskartellamt und Gewinner des Masters Cup 2005 der Deutschen Debattiergesellschaft.

JS 1335 – Sonntagsseminar **Sendling**
Dr. Rupprecht Podszun · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.30 Uhr · 28.1.2007 · € 38.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Kommunikation und Rhetorik im Beruf

Umgang mit schwierigen Mitarbeitern, Kollegen oder Kunden

Wenn Sie beruflich viel mit anderen zu tun haben, ist es notwendig, dass Sie auch mit so genannten schwierigen Menschen gut zurechtkommen. Dies spart Kosten und Nerven und erhöht den beruflichen Erfolg. Im Seminar lernen Sie, Ihre persönlichen „Problem-Charaktere" besser zu verstehen und erfahren in vielen Übungen, mit welchen Konfliktlösungs- und Kommunikationsstrategien Sie auch in diesen Situationen sicherer und souveräner reagieren können.
Folgende Themen werden behandelt: Was sind für mich schwierige Menschen? Warum agieren sie problematisch? Taktiken und Manipulationsversuche besser durchschauen; sicherer Umgang mit Nörglern, Besserwissern und Vielrednern; Win- Win- Situationen für alle Beteiligten herstellen; Kommunikationsbarrieren erkennen und auflösen; konstruktiv Kritik üben.

JS 1465 – Wochenendseminar **Sendling**
Winfried Kaiphas · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · 20./21.1.2007 · € 75.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Systemisches Coaching – den Erfolg selbst bewirken

Systemisches Coaching ist eine erweiterte Form des traditionellen Coachings. Der Schwerpunkt ist dabei nicht allein auf das Individuum gerichtet, sondern erstreckt sich über das gesamte System von Arbeit und Beziehungen. Die in diesem System oft rätselhaften Wechselwirkungen sollen erkannt und positiv verändert werden.
Kursinhalt: Brauchbare Perspektiven entwickeln und ungenutzte Potenziale integrieren. Starre und nicht gewinnbringende Routinen aufbrechen und eigene Stärken mobilisieren. Erfolgreiche Strategien erarbeiten. Die Trainerin arbeitet mit Theorie-Inputs und Methoden des systemischen Coachings wie Strukturaufstellungen (nach Varga von Kibed), zirkuläres Befragen (nach Arist von Schlippe), NLP.

JS 1472 – Wochenendseminar **Sendling**
Marille Lehn · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.00 bis 21.30 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 1./2.12.2006 · € 54.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Kreatives Zeit- und Selbstmanagement

Sie lernen kreative und strukturierte Techniken kennen und werden diese miteinander kombinieren: So macht Zeitmanagement auch Spaß!
Kursinhalt: eigenes Zeitverhalten erkennen und nutzen; Prioritäten setzen und Ziele definieren, Einführung in relevante NLP-Techniken, Motivation zur Eigendisziplin, strukturierte und kreative Techniken des Zeit- und Selbstmanagements, Umgang mit Störungen und Unterbrechungen.

JS 1487 – Wochenendseminar **Fürstenried-Ost**
Elke Diegritz · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa/so 9.30 bis 17.00 Uhr · 9./10.12.2006 · € 72.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Zehn Punkte für Ihren starken Auftritt

Wer sich gut präsentiert und sich seiner Vorzüge bewusst ist, kann oft schon in den ersten Momenten eines privaten oder beruflichen Kontaktes Pluspunkte sammeln.
Gibt es eine Zauberformel für den Erfolg? Welche Rolle spielen dabei meine eigene Zielsetzung und Motivation? Wie kann ich meine Durchsetzungskraft erhöhen?

JS 1500 – Sonntagsseminar **Sendling**
Heidi C. Vornehm · Nur für Frauen · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 14.1.2007 · € 35.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Kommunikation und Rhetorik im Beruf
Schreibtechniken

Moderne Umgangsformen – souveränes Auftreten

Mit Höflichkeit, Rücksichtnahme und Persönlichkeit sammeln Sie im Berufs-, und Privatleben wichtige Sympathiepunkte. Wer die Regeln kennt und beherrscht, hat mehr Erfolg! Es gibt immer wieder neue Facetten der aktuellen Ungangsformen und der Kriterien, die für den guten „Ersten Eindruck" gelten.
Kursinhalt: Warum schon der erste Eindruck ein Tritt in das Fettnäpfchen sein kann – wer grüßt wen? Richtig Vorstellen, Begrüßen und Verabschieden (Beruf/Privat), die Kunst des Small-Talks, Regeln der neuen Tischkultur, Karrierefallen und Tipps zur Fettnäpfchenvermeidung im Alltag (u. a. Telefon & Co) und ganz wichtig: die authentische Selbstpräsentation.

JS 1620 – Wochenendseminar **Sendling**
Heidi C. Vornehm · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 10./11.11.2006 · € 49.– · 12 Plätze · ♿ · 🖉

Junge Volkshochschule: Das 1 x 1 des guten Benehmens

Umgangsformen sind wieder wichtig geworden: beim Berufsstart, als Auswahlkriterium für eine Lehrstelle oder einen Job.
Kursinhalt: Der erste Eindruck zählt; Auftreten und Körpersprache; Begrüßen und Bekanntmachen; Small-Talk: Wie fange ich ein Gespräch an, was kommt gut an? Welche Fettnäpfchen gibt es und wie kann ich sie vermeiden? Äußere Erscheinung; Tischmanieren.

JS 1640 **Sendling**
Heidi C. Vornehm · Nur für Teilnehmer/innen unter 25 Jahren · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · 8.12.2006 · € 12.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze · ♿ · 🖉

Schreibtechniken

Maschinenschreiben am PC – Schnellkurse

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kursinhalt: Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes mit dem Zehn-Finger-Tastsystem; einführende Kenntnisse im Umgang mit dem PC; einfache Befehlsanwendungen aus der Textverarbeitung.

JS 5350 **Sendling**
Gertrud Korb · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10. bis 19.12.2006 · € 99.– · 9 Plätze · ♿ · 🖉

JS 5360 **Sendling**
Gertrud Korb · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 19.12.2006 · € 99.– · 9 Plätze · ♿ · 🖉

Junge Volkshochschule: Mit 10 Fingern am Start! Maschinenschreiben am PC

Wer Referate und Mails endlich mit zehn Fingern und schneller schreiben will oder im Chatroom flüssig „reden" möchte, ist hier richtig.
Kursinhalt: Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes mit dem Zehn-Finger-Tastsystem.

JS 5400 **Sendling**
Marianne Immler · Nur für Teilnehmer/innen unter 25 Jahren · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x di 16.00 bis 17.45 Uhr · 17.10. bis 28.11.2006 · € 39.– (ermäßigte Kursgebühr) · 9 Plätze · ♿ · 🖉

EDV

aperitif – das Infoprogramm der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek
PC-Kauf – leicht gemacht

Diese Veranstaltung gibt Ihnen eine Hilfestellung zum Kauf eines PCs unter Berücksichtigung Ihrer Vorstellungen und Bedürfnisse. Voraussetzung ist das Interesse an aktuellen PCs.
Kursinhalt: Computertypen, Prozessoren, Hauptspeicher, Laufwerke und Computerzubehör.

JS 6084 **Sendling**
Rainer Schiller · Stadtbibliothek Sendling · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 25.10.2006 · € 10.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Notebook-Kauf – leicht gemacht

Diese Veranstaltung gibt Ihnen eine Hilfestellung zum Kauf eines Notebooks unter Berücksichtigung Ihrer Vorstellungen und Bedürfnisse.
Voraussetzung ist das Interesse an aktuellen Notebooks.
Kursinhalt: Abgrenzung (Handy, Organizer, Subnotebook, Notebook); Anforderungen und Idealmerkmale; Unterscheidungskriterien aktueller Geräte, Computerzubehör.

JS 6092 **Sendling**
Manfred Junge · Stadtbibliothek Sendling · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 22.11.2006 · € 10.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Erste Übungen mit Computermaus und PC-Tastatur

Falls Sie noch nie eine Computermaus bedient haben, raten wir Ihnen zur Teilnahme an diesen Tastatur- und Maus-Übungen.
Kursinhalt: Tastenfelder; Funktions- und Sondertasten; Shortcuts; gezieltes Bewegen der Maus; Maustasten (Klick, Doppelklick, Drag & Drop).
Zum Weitermachen empfehlen wir den „Computer-Grundkurs".

JS 6130 **Sendling**
Michael Bauer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 · € 24.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

JS 6132 **Sendling**
Michael Bauer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.10.2006 · € 24.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

JS 6134 **Sendling**
N.N. · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 9.00 bis 12.00 Uhr · 23.10.2006 · € 24.– · 9 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

Computer-Grundkurse

Teilnehmende ohne PC-Erfahrungen, aber mit ersten Kenntnissen in der Tastaturbedienung (entsprechend dem Kurs „Übungen mit Computermaus und Tastatur") lernen in diesen Kursen den Umgang mit modernen Computern.
Kursinhalt: Überblick über eine Computeranlage; arbeiten mit Maus und Tastatur; Bedienung von Windows ; erste Schritte im Umgang mit Ordnern und Dokumenten; Grundlagen der Textverarbeitung; einfache Windows-Anpassungen; Überblick über Anwendungsprogramme; Web-Navigation.
Zum sicheren Umgang mit dem Dateisystem empfehlen wir die Kurse „Dateimanagement". Die weitergehende Bedienung des Computers wird in dem „Computer- Aufbaukurs" behandelt.

JS 6230 **Sendling**
Michael Bauer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.10. bis 25.10.2006 · € 99.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

JS 6232 – Wochenendseminar **Sendling**
N.N. · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 9.00 bis 16.00 Uhr · 14./15.10.2006 · € 99.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

JS 6234 **Sendling**
Michael Bauer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.10. bis 13.11.2006 · € 99.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

JS 6236 **Sendling**
Ulla Kurth · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mo 9.00 bis 12.00 Uhr · 6.11. bis 27.11.2006 · € 99.– · 9 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

JS 6238 **Sendling**
Peter Simon · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x di 9.00 bis 12.00 Uhr · 14.11. bis 5.12.2006 · € 99.– · 9 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

Dateimanagement

Hat sich auch bei Ihnen im Ordner „Eigene Dateien" das Chaos eingeschlichen?
Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Grundkurs".
Die Festplatten nehmen immer größere Datenmengen an Textdateien oder Bildern auf. Speichern können Sie auch auf USB-Sticks oder CD/DVDs: Ordnung halten wird immer wichtiger, damit Sie Ihre Schätze auch wieder finden.
Kursinhalt: Sie lernen, Datenmüll wieder zu entfernen, Ordnerstrukturen aufzubauen und Dateien zu verschieben.

JS 6270 **Sendling**
Michael Bauer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.11.2006 · € 24.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

JS 6273 **Sendling**
N.N. · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 9.00 bis 12.00 Uhr · 4.12.2006 · € 24.– · 9 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

JS 6274 **Sendling**
Michael Bauer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.12.2006 · € 24.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

PC-Grundlagen – Auffrischungskurs

Sie haben „irgendwann einmal" einen Einführungskurs besucht und wollen Ihr PC-Wissen auf den aktuellen Stand bringen.
Kursinhalt: Überblick über moderne PC-Systeme; Windows XP als grafische Benutzeroberfläche; Überblick über aktuelle Windows-Anwendungen; Umgang mit dem Dateisystem; Datenaustausch mittels Zwischenablage; Einblick in Aufbau und Funktion des Internets; Web-Navigation; Umgang mit E-Mails; Einsatzmöglichkeiten von Outlook-Express.

JS 6296 – Samstagskurs **Sendling**
Günther Holzinger · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 9.30 bis 15.00 Uhr · 23.9. bis 30.9.2006 · € 79.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Computer-Aufbaukurse

Wer bereits Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Grundkurs" hat, wird im sicheren und routinierten Umgang mit dem PC und dem Windows-System geschult.
Kursinhalt: Überblick über das Betriebssystem Windows-XP; Einstellungen der Arbeitsoberfläche, des Startmenüs und der Taskleiste; Übungen mit dem Windows-Explorer zum anlegen und verwalten von Ordnern und Dokumenten; Werkzeuge zur Systemwartung und Computerverwaltung; Windows-Zubehör; Textverarbeitung mit Wordpad, Zeichnen mit Paint, Surfen mit dem Internet-Explorer und Mailen.

JS 6430 – Wochenendkurs **Sendling**
Raimund Ittlinger · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 9.30 bis 15.30 Uhr · 11.11. bis 12.11.2006 · sa 9.30 bis 15.30 Uhr · 18.11.2006 · € 129.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

JS 6432 – Kompaktkurs/3 Tage **Sendling**
Melanie Meyer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo/di/mi 9.30 bis 15.30 Uhr · 11./12./13.12.2006 · € 129.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Tipps und Tricks zu Windows

Windows 2000 und Windows XP bieten standardmäßig eine Menge nützlicher Funktionen. Erweitern kann man diese noch durch kostenlose Tools von Microsoft und anderen Entwicklern. Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Aufbaukurs".
Kursinhalt: Vorgehensweise beim Erstellen einer XP-Notfall-CD; Übertragen von Einstellungen auf andere Installationen; den Windows Plattenplatz reduzieren; Systemstart beschleunigen; Systemtuning; Dateien und Ordner verschlüsseln; Konvertieren von Dateisystemen; Systemwiederherstellung; Umgang mit den MS-Powertoys.

JS 6484 – Samstagskurs **Sendling**
Jürgen Leinweber · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 9.30 bis 15.00 Uhr · 27.1. bis 3.2.2007 · € 79.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Einführung in die Textverarbeitung mit Word

Voraussetzungen sind der sichere Umgang mit Dateien und Ordnern und Kenntnisse entsprechend dem „Computer – Grundkurs".
Kursinhalt: Grundeinstellungen der Arbeitsoberfläche, Briefe schreiben, korrigieren, verwalten und drucken; Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierungen; Aufzählungen, Nummerierungen, Rahmen und Schattierungen; Tabulatoren, Absatzeinzüge und Ränder; Arbeiten mit Tabellen; Rechtschreibung, Silbentrennung und Thesaurus.

JS 7040 – Wochenendseminar **Sendling**
Christiane Franke · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 9.00 bis 16.00 Uhr · 7./8.10.2006 · € 109.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Word für Fortgeschrittene

Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Einführung in die Textverarbeitung mit Word".
Kursinhalt: Wiederholung und Vertiefung der Grundfunktionen; Umgang mit Spalten, Textbausteinen und Tabellen; Dokument- und Formatvorlagen; Fuß- und Endnoten; Verzeichnisse; wissenschaftliche Texte und einfache Formeln; Grafiken und Diagramme bearbeiten.
Es werden unterrichtsbegleitende Materialien zur Verfügung gestellt.

JS 7056 – Samstagskurs **Sendling**
Christiane Franke · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x sa 9.00 bis 16.00 Uhr · 25.11. bis 9.12.2006 · € 199.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel

Die Teilnehmenden lernen einfache Tabellen und Kalkulationen mit MS-Excel zu erstellen, editieren, berechnen und auszugeben.
Voraussetzungen sind der sichere Umgang mit Dateien und Ordnern und Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Grundkurs".
Kursinhalt: Excel-Grundlagen (Bearbeitung von Feldern, Zeilen, Spalten und Formeln); bearbeiten, gestalten und formatieren von Tabellen und Ausdrucken (Zeichen, Seite, Kopf- und Fußzeile, Dezimalstellen, Währung); Funktionen (Summe, Anzahl, Min, Max, Mittelwert); Bedingungen, Verweise und weitere Funktionen.
Es werden unterrichtsbegleitende Materialien zur Verfügung gestellt.

JS 7140 – Sonntagskurs **Sendling**
Raimund Malischek · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x so 9.00 bis 16.00 Uhr · 24.9. bis 1.10.2006 · € 119.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

JS 7142 – Kompaktkurs/2 Tage **Sendling**
Martin Taubenberger · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi/do 9.00 bis 16.00 Uhr · 15./16.11.2006 · € 119.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Excel für Fortgeschrittene

Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel".
Kursinhalt: arbeiten mit und verwalten von mehreren Tabellenblättern; erstellen einfacher Diagramme; erstellen, bearbeiten und einfügen von Zeichnungselementen; Wiederholung und Vertiefung der Funktionen, Verweise und Bedingungen; die wichtigsten Operatoren, Funktionen und Zellformate; Tipps zum Bearbeiten großer Tabellen; erstellen spezieller Diagramme.
Es werden unterrichtsbegleitende Materialien zur Verfügung gestellt.

JS 7174 – Sonntagskurs **Sendling**
Raimund Malischek · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x so 9.00 bis 16.00 Uhr · 19.11. bis 3.12.2006 · € 199.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Einführung in PowerPoint

Voraussetzungen sind der sichere Umgang mit Dateien und Ordnern und Erfahrung im Umgang mit einem Office-Programm.
Kursinhalt: Einführung in die PowerPoint-Bedienung; Grundlagen für das Arbeiten mit Präsentationen; Texte einfügen und bearbeiten; Grafiken, Objekte und Multimediadateien einfügen; animierte Folienübergänge; erstellen von Grafiken mit PowerPoint; manuelle und automatische Präsentationen; Arbeitstechniken; Präsentationsweitergabe.

JS 7210 **Sendling**
Martin Taubenberger · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x di 9.00 bis 12.00 Uhr · 9.1. bis 30.1.2007 · € 119.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐 · 🚻

Einführung in die Datenbankentwicklung mit Access

Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer – Aufbaukurs".
Kursinhalt: Aufbau und Merkmale einer Datenbank; Daten in Formularen und Tabellen eingeben, bearbeiten, suchen, sortieren, filtern, abfragen und ausgeben; Indizierungen; Beziehungen zwischen Tabellen; Abfragetechniken; einfache Formulare und Berichte erstellen und ausgeben; arbeiten mit dem Hilfesystem.
Es werden unterrichtsbegleitende Materialien zur Verfügung gestellt.

JS 7234 **Sendling**
Raimund Malischek · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.10. bis 16.11.2006 · € 119.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Einführung in Corel PhotoPaint

Oft braucht man für das Bearbeiten von Bildern nicht alle ausgefeilten Befehle und Techniken moderner Programme. Deshalb nutzen wir einfache, aber leistungsfähige Funktionen mit dem Ziel, die Bildqualität zu optimieren und Korrekturen und einfache Manipulationen vorzunehmen.
Voraussetzungen sind der sichere Umgang mit Dateien und Ordnern und Kenntnisse entsprechend dem „Computer – Grundkurs".
Kursinhalt: Umgang mit Scanner und Digitalbildern; Bilder anpassen, ändern und neu erstellen (Helligkeit, Kontrast, Farbbalance und -sättigung); Umgang mit einfachen Retuschierwerkzeugen; Bilder optimieren, speichern und drucken.

JS 7340 – Wochenendseminar **Sendling**
Peter Schießl · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 9.30 bis 16.30 Uhr · 16./17.12.2006 · € 109.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Internet und Multimedia

aperitif – das Infoprogramm der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek: Einstieg in die Internetwelt

In einfach nachvollziehbaren Schritten betreten Einsteiger in diesem Kurs die Welt des Internet, erhalten einen Überblick zu dessen wichtigsten Säulen und erfahren, wie Sie diese Kenntnisse vertiefen und erweitern können.
Für die Stadtbibliothek Fürstenried werden weitere Kurse nach Bedarf eingerichtet. Anfragen richten Sie bitte an das Stadtbereichszentrum Süd der Münchner Volkshochschule, Telefon (0 89) 74 74 85 20.

JS 8019 **Sendling**
Rainer Schiller · Stadtbibliothek Sendling · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 29.1.2007 · € 10.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

JS 8021 **Fürstenried-Ost**
Hedi Kübbeler · Nur für Teilnehmer/innen über 50 Jahre · Stadtbibliothek Fürstenried · Forstenrieder Allee 61 · do 19.30 bis 21.00 Uhr · 12.10.2006 · € 10.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Erste Schritte ins Internet – eine Einführung

Speziell für Einsteiger geeignet.
In praktischen Übungen lernen Sie, was Sie für einen Online-Zugang benötigen und wie Sie das Internet nutzen können. Sie richten sich eine E-Mail-Adresse ein und verwenden sie anschließend zur schnellen und kostengünstigen Kommunikation rund um den Globus. Darüber hinaus erhalten Sie nützliche Hinweise auf interessante Links zu öffentlichen Einrichtungen, Wissensportalen etc.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JS 8072 – Tagesseminar **Sendling**
Dagmar Schneider · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 10.1.2007 · € 49.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

JS 8074 **Sendling**
Christian Zilm · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 13.10. bis 27.10.2006 · € 49.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Internet-Zugang leicht gemacht – Technik, Software, Providerwahl

Sie wollen ins Internet und sehen sich nun als Einsteiger mit einem verwirrenden Angebot konfrontiert? In diesem Kurs erfahren Sie, welcher Internet-Dienstleister für Ihre Bedürfnisse geeignet ist, was Sie für den Zugang zum Internet tatsächlich benötigen und was sich hinter ISDN, DSL, WLAN, Internet by Call usw. verbirgt.
Kursinhalt: technische Voraussetzungen, Anbieter-, Leistungs- und Kostenvergleiche, Support, Online Banking, Tipps und Tricks für Installation und Konfiguration eines Browsers.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

JS 8081 **Sendling**
Andreas Hartmann · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.11.2006 · € 26.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Google & Co. – Internetsuche im Griff

Das Internet – eine unerschöpfliche Informationsquelle. Doch wie finde ich die gewünschten Inhalte in diesem Datenmeer? Lernen Sie, wie Sie schneller und gezielter im Internet recherchieren, mit welchen Suchdiensten Sie die besten Ergebnisse erzielen und welche zusätzlichen Hilfsmittel Ihnen zur Verfügung stehen.
Kursinhalt: Suchdienste im Überblick – Stärken und Schwächen; Kataloge und Spezialsuchmaschinen; Recherchetechniken und Suchstrategien; Suchergebnis beurteilen; Verwaltung recherchierter Informationen.
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse und erste Interneterfahrung.

JS 8137 – Samstagsseminar **Sendling**
Margarete Arlamowski · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 13.1.2007 · € 49.– · Lehrbuch € 10.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Chatten, aber richtig!

Smalltalk, moderierte Fach-Channels, der Chat mit Politikern und Prominenten – über den Webdienst Internet Relay Chat, kurz IRC, kommunizieren weltweit tausende Menschen in verschiedenen Netzwerken, um miteinander über die unterschiedlichsten Themen zu chatten, zu streiten oder zu diskutieren.
Kursinhalt: Chat-Formen, IRC-Netzwerke; Chat-Software und ihre Bedienung, Spielregeln in Channels/Chatrooms, Einsatz von Emoticons; interessante Chat-Adressen.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JS 8153 **Sendling**
Emanuel Albert · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.11.2006 · € 26.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Ebay & Co. – Onlineauktionen im Griff

Internet-Auktionshäuser erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als sechs Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen. Wollen Sie eine Insel ersteigern oder Ihren Familienschmuck zu fairen Preisen verkaufen? Dann machen Sie mit in der aufregenden Welt der Onlineauktionen!
Kursinhalt: Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen; erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern; Nutzungsbedingungen; Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern.
Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse und eine eigene E-Mail-Adresse.
Ein Artikel zum Versteigern kann am zweiten Kursabend (JO 8176, JO 8177, JS8178 und JN 8182) bzw. am Samstag (JW 8180) mitgebracht werden.

JS 8178 **Sendling**
Thilo Herzau · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.11. bis 30.11.2006 · € 49.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

HTML-Grundkurs für Einsteiger

HTML bildet die Grundlage jeder Internetseite. Diese Seitenbeschreibungssprache ist leicht zu erlernen und ermöglicht bereits nach kurzer Zeit, eindrucksvolle Webauftritte mit Text und Bild zu erstellen.
Kursinhalt: HTML-Grundlagen und Seitenaufbau; Textformatierungen; Farben in HTML; Grafiken und Bilder einbinden; Listen; Hyperlinks; Einsatz von Tabellen und Frames; HTML-Editoren und Tools.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und Interneterfahrung.

JS 8252 – Kompaktkurs/2 Tage **Sendling**
Frank Stepanek · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi/do 9.00 bis 16.00 Uhr · 18./19.10.2006 · € 109.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

HTML-Workshop für Frauen
Konzeption und Erstellung von Webseiten

Virtuelle Visitenkarte oder professioneller Webauftritt – wollen Sie selbst im Internet publizieren, so sind HTML-Kenntnisse unverzichtbar. Im Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Internetsprache und erfahren, wie Sie Ihre Seiten unter der eigenen Webadresse veröffentlichen.
Kursinhalt: Planung eines Webauftritts, HTML-Grundbegriffe; Gestalten von Text; Farben und Hintergründe; Einbinden von Bildern; Hyperlinks; Tabellen und Frames, Domain einrichten und Webseiten veröffentlichen; Einsatz von kostenlosen HTML-Tools.
Voraussetzung: PC- und Internetkenntnisse.

JS 8260 **Sendling**
Angelika Mutze · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.11. bis 8.12.2006 · € 129.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

3D Studio Max – Grundlagen

Ob für das Web, Spiele, Filmszenen oder Präsentationen – mit 3D Studio Max lassen sich fotorealistische Darstellungen und Animation für viele Anwendungsbereiche erstellen. Anhand einfacher Beispiele lernen Sie die Grundbegriffe der 3D-Visualisierung und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des leistungsstarken Programms kennen und anwenden.
Kursinhalt: Grundlagen und Programmoberfläche; Modellieren von Objekten; Erstellen und Zuweisen von Materialien; Arbeiten mit Texturen; Ray-Trace-Objekte; Lichteffekte; bewegte Objekte; Rendering und Ausgabeformate; Webanbindung; Überblick zu weiterführenden Arbeitstechniken.
Voraussetzung:PC- und Bildbearbeitungskenntnisse, HTML-Kenntnisse von Vorteil.

JS 8380 **Sendling**
Christof Müller · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.11. bis 13.12.2006 · € 119.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Photoshop Elements: digitale Fototechnik und Bildbearbeitung am PC

Digitalfotos können an der Kamera sofort betrachtet, auf den PC übertragen und mit den leistungsstarken Werkzeugen von Photoshop Elements schnell und effektiv bearbeitet werden.
Kursinhalt: Bildtransfer Kamera – PC; Grundlagen der Bildbearbeitung; Begriffsklärung Pixel, Auflösung, Grafikformate; einfache Bildoptimierung (Kontrast, Helligkeit, Farbkorrektur) und Bildkorrektur (Kratzer, rote Augen); automatische Schnellkorrekturen; Funktionen zur Bildverwaltung und Präsentation; Kameratypen und Speichermedien.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

JS 8814 – Wochenendseminar **Sendling**
Constanze Murl · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 28./29.10.2006 · € 89.– · Lehrbuch € 12.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Alles im Griff: digitale Bilder präsentieren und verwalten

Wer digital fotografiert, fotografiert mehr und will die besten Schnappschüsse dann auch ansprechend präsentieren! Dieser Kurs vermittelt im ersten Teil, wie man mit effektiver Archivierung Ordnung in die digitale Bilderflut bringt. Der zweite Teil beschäftigt sich mit der Ausgabe der Digitalfotos auf Papier, der Präsentation im Internet oder als spannende DVD-Fotoshow auf dem Fernsehgerät.
Kursinhalt: Einsatz und Funktionen eines Archivierungsprogramms; Präsentation von Digitalbildern: einfache Bildoptimierung; Bilder einlesen; Fotoshow erstellen; Nachvertonung; Brennen auf CD/DVD; Tipps zur Druckausgabe; Hinweise zu professionellen Bilderdiensten. Es werden unter anderem Beispiele mit Google Picasa, Photoshop Elements und Magix Fotos auf CD & DVD gezeigt.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JS 8861 **Sendling**
Johann Schneider · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.1. bis 17.1.2007 · € 49.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Englisch

A1 Grundstufe 1

Die Anmeldung für Anfängerkurse ab Lektion 1 ist nur nach einem kurzen persönlichen Beratungsgespräch im Fachgebiet Englisch möglich. Wenn Sie schon einmal in Ihrem Leben Englisch gelernt haben und trotzdem davon überzeugt sind, alles vergessen zu haben, blättern Sie bitte zu den Auffrischungskursen der Grundstufe 1 ab Kursnummer KS 454 weiter.

Kurs einmal wöchentlich für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lektion 1–4 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: Cutting Edge Starter, Student´s Book – German Edition (ISBN 0-582-84669-2) und Workbook – German Edition (ISBN 0-582-84670-6), Longman Verlag

KS 334 – ab November **Neuhausen**
N.N. · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 10 x mi 18.15 bis 20.30 Uhr · 8.11.2006 bis 31.1.2007 · € 109.– · Verlängerte Unterrichtszeit (135 Minuten) · 12 Plätze

Fortsetzungskurse für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lektion 5–8 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: Cutting Edge Starter, Student´s Book – German Edition (ISBN 0-582-84669-2) und Workbook – German Edition (ISBN 0-582-84670-6), Longman Verlag

KS 342 **Sendling**
Birgit Dewit Van Styvendael · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Lektion 9–12 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: Cutting Edge Starter, Student´s Book – German Edition (ISBN 0-582-84669-2) und Workbook – German Edition (ISBN 0-582-84670-6), Longman Verlag

KS 352 **Neuhausen**
Gundi Tophinke · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · 🖐

KS 354 **Sendling**
Maria Pauthner · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

A1 Grundstufe 1 – Auffrischung

Vorkenntnisse: maximal ein bis zwei Jahre Schulenglisch. „What's your name?", „Where are you from?", „What time is it?" – Wenn Sie diese Sätze verstehen, Ihnen die Antwort aber nicht leicht fällt, sind Sie hier richtig. Sie frischen Ihre eingerosteten Grundkenntnisse schnell wieder auf und können anschließend einen Kurs der Grundstufe 2 besuchen.

Englisch

Kurse einmal wöchentlich für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lektion 1–10 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: New Headfirst, Cornelsen/Oxford University Press (ISBN 3-8109-3112-8)

KS 454 **Fürstenried-Ost**
N.N. · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze · ♿ ·

KS 456 **Sendling**
N.N. · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

A2 Grundstufe 2

Sie können kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen.
Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.
Als Abschluss der Grundstufe 2 können Sie das European Language Certificate A2 erwerben.

Kurse einmal wöchentlich

Lektion 1–5 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: Cutting Edge Elementary, Student's Book – German Edition (ISBN 0-582-84667-6) und Workbook (ISBN 0-582-40393-6), Longman Verlag

KS 572 **Hadern**
Claudia Schweiger · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 109.– · 12 Plätze · ♿ ·

KS 574 **Neuhausen**
Natascha Afanassjew · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

KS 576 **Sendling**
Beate Nießl · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 19.45 bis 21.15 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 109.– · 12 Plätze · ♿ ·

Lektion 6–10 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: Cutting Edge Elementary, Student's Book – German Edition (ISBN 0-582-84667-6) und Workbook (ISBN 0-582-40393-6), Longman Verlag

KS 600 **Fürstenried-West**
Gisela Deller · Walliser Schule · Walliser Str. 5 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

KS 602 **Sendling**
Elena Lupas · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

Lektion 8–11 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: Cutting Edge Elementary, Student's Book – German Edition (ISBN 0-582-84667-6) und Workbook (ISBN 0-582-40393-6), Longman Verlag

KS 614 **Hadern**
John Grounds · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 109.– · 12 Plätze · ♿ ·

KS 616 **Neuhausen**
Peter Pfaffinger · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

ich spreche mit der Welt.

vhs Sprachen

Sprachen öffnen Grenzen

Sie reisen beruflich oder privat ins Ausland, aber Sie sprechen die Landessprache nicht?
Das können Sie ändern: Mit den qualifizierten Sprachkursen der bayerischen Volkshochschulen. Wir helfen Ihnen, sich im Ausland besser zurecht zu finden und fremde Menschen und Kulturen besser zu verstehen. Sie lernen, sich in alltäglichen und beruflichen Situationen zu verständigen.

Mit Qualität zum Erfolg

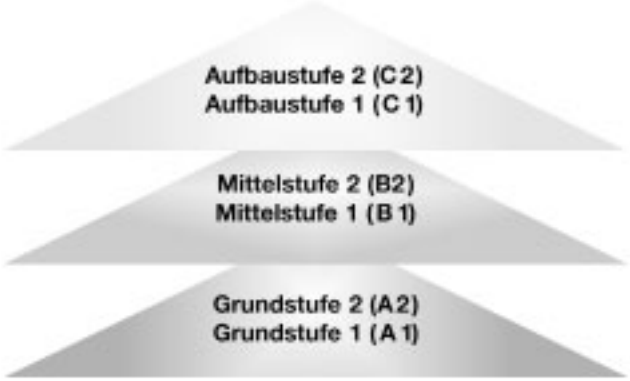
Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der Kursleiter/innen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Teilnehmer/innen-Beratung und -Einstufung im System des Europäischen Referenzrahmens, moderne Lehrmittel und in der Regel maximal 16 Teilnehmer/innen pro Kurs.
Qualität und Kompetenz: Dafür steht Ihre Volkshochschule.

Gehen Sie an den Start

An den bayerischen Volkshochschulen können Sie zurzeit 42 Sprachen lernen. Unser Kurs-System richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Europarates und gliedert sich in Grundstufe (A1/A2), Mittelstufe (B1/B2) und Aufbaustufe (C1/C2).
Wir helfen Ihnen bei der Einstufung. Für fast alle Sprachen, die Sie bei uns belegen, bieten wir Ihnen ein Grundangebot, das Sie bis zum Ende der Grundstufe führt.
Für die Sprachen Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch, Spanisch und Russisch gilt dieses Angebot mindestens bis zum Ende der Mittelstufe.
Sie können sich bei uns auf folgende Abschlüsse vorbereiten:
Elementary English A2, Cambridge First Certificate, Cambridge Certificate in Advanced English, Cambridge Proficiency und Test of English as a Foreign Language (TOEFL), Cambridge BEC Preliminary, BEC Vantage und BEC Higher; Europäisches Sprachenzertifikat Französisch B1, Französisch für den Beruf, Diplôme de Français des Affaires de la Chambre de Commerce et d'Industrie de Paris, start ITALIANO A1, Europäisches Sprachenzertifikat Italienisch B1, Europäisches Sprachenzertifikat Spanisch B1 und B2, Español para Relaciones Profesionales, Europäisches Sprachenzertifikat Portugiesisch B1; Certifikat Dansk, Graecum, Neugriechisch, Latinum, Japanese Language Proficiency Test, TISUS Schwedisches Sprachenzertifikat.

Nutzen Sie Ihre Chance!

Sprachenlernen mit System



Wir wünschen Ihnen
bereits vorab viel Erfolg.

Auffrischung

Wenn Sie vor längerer Zeit bereits zwei bis drei Jahre Englisch gelernt haben und diese Kenntnisse wieder aktivieren möchten, ist ein Auffrischungskurs dafür bestens geeignet. Mit den Kursen KM 692 oder KM 694 können Sie innerhalb eines Semesters den Stoff der Grundstufe 2 auffrischen, d. h. ein Lehrbuch abschließen. Nach Beendigung des Kurses haben Sie die Möglichkeit das European Language Certificate A2 abzulegen.
Prüfungstermin: 13. Februar 2007, 18.00 Uhr
Anmeldeschluss zur Prüfung: 31. Dezember 2006
Prüfungsgebühr: € 96.–
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte ans Fachgebiet Englisch, Telefon (0 89) 4 80 06-6151.

Auffrischung grammatikorientiert

In diesen Kursen wiederholen Sie die wichtigsten grammatikalischen Themen der Grundstufen wie Zeiten, Relativsätze und Modalverben und bereiten sich auf den Übergang in die Mittelstufe vor.

KS 698 **Neuhausen**
N.N. · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

B1 Mittelstufe 1

Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständigen. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.
Nach Abschluss der Mittelstufe 1 können Sie Alltagsgespräche über vertraute Themen und Nachrichten über geläufige Themen im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen. Sie können in bekannten Situationen einigermaßen flüssig erzählen, Beschreibungen und Auskünfte erteilen und sich in einfachen, berufsspezifischen Situationen und einfacher Handelskorrespondenz relativ mühelos ausdrücken.

Kurse einmal wöchentlich

Lektion 1–4 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: Cutting Edge Pre-Intermediate, Student's Book – German Edition (ISBN 0-582-84665-X) und Workbook (ISBN 0-582-38261-0), Longman Verlag

KS 858 **Neuhausen**
Larisa Fischer · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

Lektion 5–7 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: Cutting Edge Pre-Intermediate, Student's Book – German Edition (ISBN 0-582-85665-X) und Workbook (ISBN 0-582-38261-0)

KS 880 **Hadern**
Ingrid Walter · Guardini-Schule · Guardinistr. 60 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze ·

Lektion 8–12 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: Cutting Edge Pre-Intermediate, Student's Book – German Edition (ISBN 0-582-85665-X) und Workbook (ISBN 0-582-38261-0)

KS 894 **Neuhausen**
N.N. · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze ·

KS 896 **Sendling**
Larisa Fischer · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

Lektion 14–16 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: Cutting Edge Pre-Intermediate, Student's Book (ISBN 0-582-84665-X), Longman Verlag

KS 898 **Sendling**
Anja Schimanski · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 122.– · 10 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

Lektion 12–14 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate, Student´s Book (ISBN 3 464 11822 3) und Arbeitsbuch (ISBN 3 464 11823 1), Cornelsen Verlag/Oxford University Press

KS 922 **Sendling**
Barbara Moss · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · 🖐

Elementary Conversation

Ziel der Kurse ist, sowohl zu lernen, einfache Gespräche über Themen des täglichen Lebens zu führen, als auch die Scheu zu überwinden, sich in Englisch zu unterhalten. Voraussetzung: sprachliche Beherrschung einfacher Alltags- und berufsspezifischer Situationen. Im Zweifelsfall kommen Sie bitte zur Beratung ins Fachgebiet Englisch, Gasteig, 3. Stock, Zi. 3.159.
Die Unterrichtssprache ist Englisch.
Bei lehrbuchunabhängigen Kursen sind jeweils € 3.- für zusätzliches Lehrmaterial in der Kursgebühr enthalten.

Elementary Conversation am Abend

KS 1016 **Hadern**
Allen Freyman · Guardini-Schule · Guardinistr. 60 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze · 🖐

KS 1020 **Sendling**
Jo Wimmer · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze · 🖐

KS 1022 **Solln**
Inge Koch · Samberger Schule · Sambergerstr. 14 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 125.– · 10 Plätze · 🖐

KS 1024 **Solln**
Inge Koch · Samberger Schule · Sambergerstr. 14 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 125.– · 10 Plätze · 🖐

Sprachclub Süd

Are you interested in discussing modern topics? Would you like to do roleplays, read newspaper articles, listen to cassettes, revise certain aspects of grammar, go to performances of the American Drama Group, have a drink in an English pub, read some pieces of literature and learn about authors – maybe go to England for a long weekend? Then come to the Sprachclub.

KS 1094 **Hadern**
Ilse Wolfram · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 100.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Auffrischung – grammatikorientiert

In diesen Auffrischungskursen üben Sie Ihr mündliches Englisch und wiederholen grammatikalische Strukturen – u. a. Zeiten, Satzstellung, Präpositionen, if-Sätze. Sie vertiefen dabei Wortschatz sowie Lese- und Hörverstehen in vielen kommunikativen Übungen.
In der Kursgebühr sind jeweils € 3.- für zusätzliches Material enthalten.

KS 1113 **Neuhausen**
N.N. · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze · 🖐

B2 Mittelstufe 2

Sie können Unterhaltungen, auch über nicht vertraute Themen, im Wesentlichen verstehen und sich auch in unbekannten Situationen relativ flüssig ausdrücken. Sie können sich ohne große Schwierigkeiten an längeren Gesprächen persönlicher oder beruflicher Art beteiligen, Fachtexte über vertraute Zusammenhänge zum größten Teil verstehen sowie Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbstständig abfassen. Die Mittelstufe 2 bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihr Englisch weiter auszubauen, so dass Ihre Kenntnisse nach Abschluss der Stufe dem Niveau des Cambridge First Certificate entsprechen. Im Zweifelsfall kommen Sie bitte zur Beratung ins Fachgebiet Englisch, Gasteig, 3. Stock, Zimmer 3159.

Grammatik und Sprechen aktiv

Wenn Sie gerne regelmäßig über einen längeren Zeitraum den Stoff eines Lehrbuchs erarbeiten und vor allem Ihr mündliches Englisch anwenden und kontinuierlich ausbauen wollen, sind die folgenden Kurse bestens geeignet.

Lektion 1–3 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: New Cutting Edge Intermediate, Student's Book (ISBN 0-582-82517-2) und Workbook (ISBN 0-582-82520-0), Longman Verlag

KS 1216 **Fürstenried-Ost**
Birgit Dewit Van Styvendael · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 109.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

KS 1218 **Hadern**
Allen Freyman · Guardini-Schule · Guardinistr. 60 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze · 🖐

Lektion 3–4 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: New Cutting Edge Intermediate, Student's Book (ISB 0-582-82517-2) und Workbook (ISBN 0-582-82520-2)

KS 1219 **Fürstenried-Ost**
Dr. Kristy Clark Koth · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 109.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

English Express

In den folgenden Kursen können Sie in kurzer Zeit Ihre Englischkenntnisse aktivieren und anwenden und Ihre sprachliche Kompetenz weiter festigen.

Kurse einmal wöchentlich

Lehrbuch: Clockwise Intermediate, Class Book (ISBN 0-19-434078-3), Oxford University Press. Erarbeitung des Lehrbuchs in zwei Semestern. Einstieg in jedem Semester möglich.

KS 1264 **Hadern**
Paola Weiss von Trostprugg · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x fr 9.15 bis 10.45 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 122.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

KS 1266 **Neuhausen**
Natascha Afanassjew · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze · 🖐

KS 1268 **Sendling**
Kate Eden · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze · 🖐

KS 1270 **Sendling**
Aparajita Koch · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

Englisch

Auffrischung – grammatikorientiert

In diesem Auffrischungskurs üben Sie Ihr mündliches Englisch und wiederholen grammatikalische Strukturen – u. a. Zeiten, Präpositionen, Gerundium, Modalverben. Sie vertiefen dabei Wortschatz sowie Lese- und Hörverstehen in vielen kommunikativen Übungen.
In der Kursgebühr sind jeweils € 3.– für zusätzliches Material enthalten.

KS 1290 **Sendling**
N.N. · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 7 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · Verlängerte Unterrichtszeit (180 Minuten) · 4.10. bis 22.11.2006 · € 102.– · 12 Plätze ·

Intermediate Conversation

Do you enjoy speaking English, and would you like to have regular practice? These courses offer you the opportunity to improve and develop your spoken English. We will discuss interesting and current topics in various fields. Voraussetzung: Vertrautheit mit der Alltagssprache, d. h. Sie können Englisch in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden. In der Kursgebühr sind € 3.– für Lehrmaterial enthalten.

Intermediate Conversation am Abend

KS 1322 **Fürstenried-Ost**
Ulrike Massonet · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze · ♿ ·

KS 1324 **Hadern**
Shirley Schieder · Guardini-Schule · Guardinistr. 60 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 100.– · 14 Plätze ·

KS 1328 **Solln**
Marlene Spahn · Samberger Schule · Sambergerstr. 14 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze ·

KS 1330 **Solln**
Marlene Spahn · Samberger Schule · Sambergerstr. 14 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 112.– · 12 Plätze ·

Intermediate Conversation am Vormittag

KS 1367 **Fürstenried-Ost**
Dr. Kristy Clark Koth · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 100.– · 14 Plätze · ♿ ·

KS 1368 **Hadern**
Vivienne Arnold · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 9.15 bis 10.45 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze · ♿ ·

KS 1370 **Sendling**
Hella Oliver · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 112.– · 12 Plätze · ♿ · 🚻 ·

KS 1372 **Sendling**
Anja Schimanski · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 100.– · 14 Plätze · ♿ · 🚻 ·

KS 1374 **Sendling**
Michael Green · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 125.– · 10 Plätze · ♿ · 🚻 ·

KS 1375 **Sendling**
Michael Green · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 74.– · 16 Plätze · ♿ · 🚻 ·

Sprachclub Englisch – Intermediate Conversation

The idea of these Sprachclubs is a get-together of people wishing to brush up their spoken English in an informal atmosphere.

KS 1386 E **Sendling**
Michael Green · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 17.00 bis 18.30 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 91.– bei Anmeldung · Restkarten € 6.- je Abend nur am Veranstaltungsort · 16 Plätze · ♿ · 🖐

C1 Aufbaustufe 1

Sie können Gespräche im Wesentlichen verstehen, Ihre Meinung verständlich äußern und vertreten, Radio- und Fernsehsendungen sowie Fachvorträgen zu bekannten Themen im Wesentlichen folgen und die meisten Texte und Fachtexte über bekannte Themen ohne nennenswerte Schwierigkeiten verstehen. Sie können Texte unter Verwendung komplexer Strukturen relativ selbstständig verfassen und berufsbezogene Texte erstellen.
Mit Abschluss der Aufbaustufe 1 können Sie die Prüfung zum Cambridge Certificate in Advanced English ablegen, eine international anerkannte Abschlussqualifikation auf hohem Niveau für diejenigen, die Englisch im Alltag benötigen.

Grammatik und Sprechen aktiv

Wenn Sie regelmäßig einmal wöchentlich über einen längeren Zeitraum den Lernstoff der Aufbaustufe 1 erarbeiten und vor allem Ihr mündliches Englisch anwenden und kontinuierlich ausbauen wollen, sind die folgenden Kurse richtig für Sie.

Lektion 4–6 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: A New Start Advanced Course, Cornelsen/Oxford University Press (ISBN3-8109-6164-7)

KS 1520 **Neuhausen**
Marcy Scholz · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mi 18.00 bis 20.15 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 166.– · Verlängerte Unterrichtszeit (135 Minuten) · 12 Plätze · 🖐

Lektion 7–9 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: Cutting Edge Upper Intermediate, Student's Book (ISBN 0-582-32526-9), Longman Verlag

KS 1530 **Neuhausen**
Sheila Ickerott · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 109.– · 12 Plätze · 🖐

Advanced Conversation

Advanced free conversation courses for students with a sound command of English. These courses offer you the opportunity to practise, develop and maintain your spoken English at advanced level. We will discuss topics of common interest and converse in the fields of politics, culture and current affairs.
Bei lehrbuchunabhängigen Kursen sind jeweils € 3.- für zusätzliches Lehrmaterial in der Kursgebühr enthalten.

Advanced Conversation am Vormittag

KS 1596 **Sendling**
Dr. Kristy Clark Koth · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 112.– · 12 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

Englisch

Englisch für den Beruf

Kompaktkurs – B 1 Mittelstufe 1

Sie haben gute Grundkenntnisse in Englisch und brauchen Ihr Englisch auch im Beruf, z .B. für E-Mails, Telefonate und Betreuung von Englisch sprechenden Besucher(inne)n. Sie möchten vor allem im mündlichen Sprachgebrauch sicherer werden. In diesen Kurzseminaren können Sie in vielen Übungen zu Wortschatz, Grammatik und vor allem Sprechen und Verstehen Ihr Englisch für Situationen im Geschäftsleben verbessern.

KS 2314 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Nancy Padden · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit jeweils einer Stunde Pause) · 20./21.1.2007 · € 76.– · 10 Plätze ·

Sprache, Land und Leute

Indisch kochen und essen – Englisch reden

Carrots with mustard seeds? Find out how to transform everyday food and vegetables into delicious exotic delicacies – and the English for Nelken" or „Schublade". Bring a dish cloth and don't forget your favourite drink to go with the food!

KS 2628 – Samstagsseminar **Sendling**
Aparajita Koch · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 15.00 bis 21.00 Uhr · 27.1.2007 · € 36.– · Materialgeld wird nach Ausgaben berechnet · 12 Plätze · ♿ ·

Angebote für Ältere

A1 Grundstufe 1 Auffrischung

Vorkenntnisse: maximal ein bis zwei Jahre Schulenglisch. „What's your name?", „Where are you from?", „What time is it?" – Wenn Sie diese Sätze verstehen, Ihnen die Antwort aber nicht leicht fällt, sind Sie hier richtig. Sie frischen Ihre eingerosteten Grundkenntnisse wieder auf und können anschließend einen Kurs der Grundstufe 2 besuchen.

Lektion 1–10 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: New Headfirst, Cornelsen/Oxford University Press (ISBN 3-8109-3112-8)

KS 2746 **Hadern**
Irene Möhler-Kratschmar · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 15.15 bis 16.45 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze · ♿ ·

B1 Mittelstufe 1

Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständigen. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

Kurse einmal wöchentlich

KS 2762 **Hadern**
Gillian Wetzel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 122.– · 10 Plätze · ♿ ·

KS 2764 **Sendling**
Elena Lupas · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze ·

KS 2768 **Solln**
Ilse Wolfram · Samberger Schule · Sambergerstr. 14 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze ·

Französisch

A1 Grundstufe 1

Die Grundstufe 1 umfasst Anfängerkurse für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Intensivkurs für Anfänger/innen

Dieser Intensivkurs besonders geeignet für Teilnehmer/innen, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der französischen Sprache aneignen wollen.
Lehrbuch: Facettes aktuell 1, Hueber Verlag, ISBN 3-19-003320-X

Ab Lektion 1 – zweimal wöchentlich

KS 3020 – Intensivkurs/7 Wochen **Sendling**
Marie-Louise Pellicer · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 7 x mo/mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.9. bis 15.11.2006 · € 91.– · 14 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: KS 3026 ·

Intensivkurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Für Teilnehmer/innen, die einen Intensivkurs besucht haben oder über entsprechende Kennntisse verfügen.

Lehrbuch: Facettes aktuell 1, Hueber Verlag, ISBN 3-19-003320-X

Ab Lektion 4/5 – zweimal wöchentlich

KS 3026 – Intensivkurs/7 Wochen **Sendling**
Marie-Louise Pellicer · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 7 x mo/mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.11.2006 bis 24.1.2007 (nicht am 18.12.) · € 102.– · 12 Plätze ·

Leistungskurs 2

Für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache. Der rasche Arbeitsrhythmus erfordert regelmäßigen Kursbesuch sowie zusätzliche Lernarbeit.

Lehrbuch: Pont Neuf I, Klett Verlag.

Ab Lektion 5/6

KS 3050 **Sendling**
Elisabeth Dronne · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 109.– · 12 Plätze · ♿ ·

Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Facettes aktuell 1, Hueber Verlag, ISBN 3-19-003320-X

Ab Lektion 1

KS 3066 **Neuhausen**
Céline Martin · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 97.– · 14 Plätze ·

Fortsetzungskurse

Lehrbuch: Facettes aktuell 1, Hueber Verlag, ISBN 3-19-003320-X

Ab Lektion 4/5

KS 3078 **Neuhausen**
Céline Martin · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

Französisch

Lehrbuch: Facettes, Band I, Hueber Verlag

Ab Lektion 7/8

KS 3084 **Hadern**
Nadine Chavelet-Post · Guardini-Schule · Guardinistr. 60 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

KS 3086 **Sendling**
Marie-Claude Carbonnelle · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

A2 Grundstufe 2

Sie können im Französischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.
Als Abschluss der Grundstufe 2 können Sie das DELF-Diplom (A1) und (A2) ablegen.

Einstieg in die Grundstufe 2

Sie festigen Ihre vorhandenen Grammatikkenntnisse und erweitern Ihre Sprech- und Ausdrucksfähigkeit, sodass Sie nach diesen Kursen problemlos mit Band 2 eines Lehrbuchs beginnen können.
Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

KS 3108 **Neuhausen**
Gilles Perrichot · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

KS 3110 **Sendling**
Elisabeth Dronne · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

Fortsetzungskurs

Lehrbuch: Facettes, Band II, Hueber Verlag

Ab Lektion 4

KS 3134 **Neuhausen**
Jeanine Choffat · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 122.– · 10 Plätze ·

Auffrischung

Ganzheitlich Französisch lernen – Fortsetzungskurs

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
(etwa der Grundstufe 2 entsprechend)

KS 3162 – Intensivkurs/10 Wochen **Neuhausen**
Annick Lerognon · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 10 x do 9.00 bis 12.00 Uhr · 9.11.2006 bis 25.1.2007 (auch am 21.12.) · € 162.– · Materialgeld (Text und Kassette) € 23.–, am ersten Tag im Kurs zu zahlen · 12 Plätze ·

Französisch

B1 Mittelstufe 1

Vorkenntnisse: Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft. Als Abschluss der Mittelstufe 1 können Sie die Prüfung für das Europäische Sprachenzertifikat B1 ablegen.

Einstieg in die Mittelstufe 1

Sie festigen Ihre vorhandenen Grammatikkenntnisse und erweitern Ihre Sprech- und Ausdrucksfähigkeit, sodass Sie nach diesem Kurs problemlos mit Band 3 eines Lehrbuchs beginnen können.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

KS 3172 **Neuhausen**
Geneviève Hack · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2006 bis 30.1.2007 · € 114.– · 10 Plätze ·

KS 3174 **Neuhausen**
Marie-Louise Pellicer · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 122.– · 10 Plätze ·

Auffrischung – einmal wöchentlich

Dieser Kurs setzt die Kenntnisse der Grundstufe 2 voraus (Facettes 2 oder Pont Neuf 2). Lernziel ist die Wiederholung der wichtigsten grammatikalischen Strukturen mit praktischen Übungen, Erweiterung des Wortschatzes und leichte Konversation.
Voraussetzung: ca. drei bis vier Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Volkshochschulkenntnisse.

Lehrbuch: Reprise, Hueber Verlag, ISBN 3-19-003259-9

KS 3184 **Hadern**
Nadine Chavelet-Post · Guardini-Schule · Guardinistr. 60 · 15 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

B2 Mittelstufe 2

Sie können Alltagsgespräche über vertraute Themen und Nachrichten über geläufige Themen im Radio und Fernsehen im Wesentlichen verstehen. Sie können in bekannten Situationen einigermaßen flüssig erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen. Sie können Texte, auch über unbekannte Themen, im Wesentlichen erschließen und Texte über vertraute Themen verfassen.Als Abschluss der Mittelstufe 2 können Sie die Prüfung für das Europäische Sprachenzertifikat Französisch für den Beruf B2 ablegen.

Einstieg in die Mittelstufe 2

Festigung der Grammatikkenntnisse. Verbesserung der Sprech- und Ausdrucksfähigkeit. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

KS 3224 **Neuhausen**
Geneviève Hack · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2006 bis 30.1.2007 · € 114.– · 10 Plätze ·

KS 3226 **Sendling**
Catherine Dautel · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 9.00 bis 11.15 Uhr · 27.9.2006 bis 24.1.2007 · € 153.– · 12 Plätze · ♿ · ·

Französisch

Ganzheitlich Französisch lernen – „Superlearning" für Fortgeschrittene – Fortsetzungskurs

Voraussetzung: ca. drei bis vier Jahre Schulfranzösisch.

KS 3228 – Intensivkurs/10 Wochen **Neuhausen**
Annick Lerognon · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 10 x di 9.00 bis 12.00 Uhr · 7.11.2006 bis 23.1.2007 · € 162.– · 12 Plätze ·

Grammatik und Sprechen aktiv

Für Teilnehmer/innen, die ihre etwas verschütteten Kenntnisse durch kommunikative Grammatikwiederholung und Übungen im freien Sprechen rasch auffrischen wollen. Voraussetzung: drei bis vier Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Volkshochschulkenntnisse. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

KS 3234 **Sendling**
Marie-Claude Carbonnelle · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 122.– · Lehrbuch: Reprise, Hueber Verlag · 10 Plätze · ♿ · 👫 ·

Cours de perfectionnement à la langue parlée

Voraussetzung: ca. vier Jahre Schulfranzösisch. Sie üben das Verstehen und Sprechen in Situationen des täglichen Lebens und lernen, sich über aktuelle Themen zu unterhalten und wiederholen die Grammatik. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

KS 3250 **Sendling**
Marie-Claude Carbonnelle · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 9.15 bis 10.45 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 122.– · Lehrbuch: Reprise, Hueber Verlag · 10 Plätze · ♿ · 👫 ·

Übergang zur Konversation

Voraussetzung: Abschluss der Mittelstufe. Diskussion aktueller Themen, Lektüre ausgesuchter Texte und grammatikalische Wiederholung. Sie verbessern Ihre Sprech- und Ausdrucksfähigkeit. Bei den nachfolgenden lehrbuchunabhängigen Kursen sind jeweils € 3.– für Lehrmaterial in der Kursgebühr enthalten.

KS 3262 **Neuhausen**
Roselyne Damary-Weimann · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze ·

C1 Aufbaustufe 1

Sie können Gespräche im Wesentlichen verstehen, Ihre Meinung verständlich äußern und vertreten, Radio- und Fernsehsendungen sowie Fachvorträgen zu bekannten Themen im Wesentlichen folgen und die meisten Texte und Fachtexte über bekannte Themen ohne nennenswerte Schwierigkeiten verstehen. Sie können Texte unter Verwendung komplexer Strukturen relativ selbstständig verfassen und berufsbezogene Texte erstellen. Bei den nachfolgenden lehrbuchunabhängigen Kursen sind jeweils € 3.– für Lehrmaterial in der Kursgebühr enthalten.

Konversation 1

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie sich in den alltäglichen Situationen schon recht gut verständigen können. Sie lernen hier, sich über aktuelle Themen zu unterhalten und festigen zugleich Ihre grammatikalischen Kenntnisse.

KS 3316 **Sendling**
Jeanine Choffat · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze · ♿ · 👫 ·

Konversation 2

Ces cours s'adressent à des auditeurs ayant des connaissances suffisantes en français et prêts à participer activement aux cours. Textes expliqués et commentés avec élargissement du vocabulaire et de temps à autre révision grammaticale. En outre, les participants pourront suggérer des thèmes de discussion.

KS 3326 **Sendling**
Catherine Dautel · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 25.9.2006 bis 15.1.2007 · € 117.– · 10 Plätze · ♿ · 🚻 · 🦻

KS 3328 **Sendling**
Catherine Dautel · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.9.2006 bis 15.1.2007 · € 117.– · 10 Plätze · ♿ · 🚻 · 🦻

C2 Aufbaustufe 2

Sie können Gespräche weitgehend problemlos verstehen und argumentativ mitgestalten und Radio- und Fernsehsendungen sowie Fachvorträgen relativ mühelos folgen. Sie können die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden und Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten Eigenheiten verstehen. Sie können sich schriftlich relativ differenziert ausdrücken und einen Text (z. B. als Argumentationsbasis) klar und präzise aufbauen. Nach Abschluss dieser Stufe können Sie die Sprache vielseitig und kulturell spezifisch anwenden. Bei den nachfolgenden lehrbuchunabhängigen Kursen sind jeweils € 3.– für Lehrmaterial in der Kursgebühr enthalten.

Conversation supérieure

Ce cours s'adresse à des auditeurs ayant de bonnes connaissances en français et prêts à participer activement à la conversation. Les articles de journaux et les thèmes d'actualité nous offrent bon nombre de sujets de discussion et de travail.

KS 3350 **Sendling**
Marie-France Krahl · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze · ♿ · 🦻

Culture, Littérature et Actualité

Textes littéraires expliqués et commentés et discussions sur des thèmes actuels à partir de documents authentiques. Ce cours s'adresse à des auditeurs ayant de bonnes connaissances en français et disposés à participer activement au cours.

KS 3360 **Fürstenried-Ost**
Marie-Claude Carbonnelle · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze · ♿ · 🦻

Französisch für Ältere

Auffrischung A2 Grundstufe 2

Vor dem Wechsel in die Mittelstufe möchten Sie vor allem Ihr mündliches Französisch festigen und ausgewählte Grammatikstrukturen der Grundstufe 2 wiederholen. Sie vertiefen dabei Wortschatz sowie Lese- und Hörverstehen in vielen kommunikativen Übungen.

KS 3420 **Neuhausen**
Roselyne Damary-Weimann · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · 🦻

Neugriechisch

Grundstufe 2

Sie beenden mit dieser Stufe „Kalimera". Anschließend können Sie mit Lehrbüchern aus Griechenland gründlich wiederholen und die Umgangssprache im Bereich aller wichtigen alltagssprachlichen Themen und Situationen erlernen. Dauer: etwa 200 Unterrichtsstunden.
Lehrbuch: Ellinika tora 1 + 1, Athen 1992, ISBN 960-85137-0-7

Ab Lektion 10

KS 4105 **Sendling**
Penelope Papathanassiou-Hirschberger · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 117.– · 10 Plätze ·

Griechisch kochen und Griechisch lernen

Zubereitet werden leckere, aber einfache und originelle Vor- und Hauptspeisen wie z. B. Kolokithakia Keftéthes, Musaka, Pastitsio, usw. Dabei erlernen und üben Sie griechische Ess- und Trinksprüche und werden mit griechischen Tischsitten bekannt gemacht.

KS 4155 **Sendling**
Panagiota Kassapidu · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x fr 17.00 bis 20.30 Uhr · 19.1. bis 2.2.2007 · € 66.– · Materialgeld € 20.–, in der Kursgebühr enthalten · 14 Plätze · ♿ ·

Italienisch

A1 Grundstufe 1

Anfängerkurse für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.
Als Abschluss von A1 Grundstufe 1 können Sie die Prüfung für das Europäische Sprachenzertifikat A1 start ITALIANO ablegen.

Intensivkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Intensivkurs ist besonders geeignet für Teilnehmer/innen, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Linea diretta neu 1 A, Hueber Verlag

Ab Lektion 1

KS 4516 – Intensivkurs/7 Wochen **Sendling**
Emilia Sonni-Dolce · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 7 x mo/mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 25.9. bis 15.11.2006 · € 91.– · 14 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: KS 4528 ·

Intensivkurs für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Linea diretta neu 1 A, Hueber Verlag

Ab Lektion 5

KS 4528 – Intensivkurs/7 Wochen **Sendling**
Emilia Sonni-Dolce · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 7 x mo/mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 20.11.2006 bis 24.1.2007 (nicht am 18.12.) · € 91.– · 14 Plätze ·

Italienisch

Kurse für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Folgende Kurse richten sich an Teilnehmer/innen, die keine andere romanische Sprache (Französisch, Portugiesisch, Spanisch, Rumänisch oder Latein) kennen und Italienisch lernen wollen.
Wenn Sie zusätzlich Ihre Sprechfähigkeit erweitern wollen, verweisen wir Sie auf das Hör- und Sprechtraining KS 4680.

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber Verlag, ab Lektion 1

KS 4612 **Fürstenried-West**
N.N. · Walliser Schule · Walliser Str. 5 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 97.– · 16 Plätze ·

KS 4614 **Hadern**
Elena Strenghetto · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 97.– · 16 Plätze · ♿ ·

KS 4616 **Neuhausen**
Dott. Federico Italiano · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 97.– · 16 Plätze ·

Italienisch für Ältere – Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Nähere Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kursnummer KS 5218 auf Seite 163.

Fortsetzungskurse für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber Verlag, ab Lektion 6

KS 4636 **Fürstenried-Ost**
Paola Zimmers-Briani · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 97.– · 14 Plätze · ♿ ·

KS 4638 **Hadern**
Dott. Claudia Gaza-Pagni · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 14 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.9.2006 bis 15.1.2007 · € 114.– · 10 Plätze · ♿ ·

KS 4640 **Neuhausen**
Anna Rizzatti · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

KS 4642 **Sendling**
Emilia Sonni-Dolce · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 97.– · 14 Plätze ·

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber Verlag, ab Lektion 9

KS 4658 **Hadern**
Gabriella Simbeck-Ceccarelli · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 97.– · 14 Plätze · ♿ ·

aperitif – das Info-Programm der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek „Pomeriggio italiano"

Der deutsche Winter kann sehr lang sein: Vergessen Sie ihn für einen Nachmittag! Mit Hilfe von Texten und Fotografien können Sie die italienische Sprache trainieren und dabei der italienischen Lebensart und Kultur etwas näher kommen.
Für Teilnehmer/innen, die seit zwei Semestern Italienisch an der Volkshochschule lernen oder entsprechende Kenntnisse mitbringen.

KS 4680 **Sendling**
Dott. Miranda Alberti · Stadtbibliothek Sendling · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 16.00 bis 18.00 Uhr · 28.11.2006 · € 11.– · 12 Plätze · ♿ ·

Italienisch

A2 Grundstufe 2

Sie können im Italienischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

Leistungskurse für leicht Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache (Latein, Französisch, Spanisch, Portugiesisch oder Rumänisch). Auch für Student/innen und Oberschüler/innen.
Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten unerlässlich.
Wenn Sie zusätzlich Ihre Sprechfähigkeit erweitern wollen, verweisen wir Sie auf die Hör- und Sprechtrainings KM 4778 und KS 4780.

Lehrbuch: Linea diretta neu 1 B, Hueber Verlag, ab Lektion 1

KS 4694 **Sendling**
Anna Rizzatti · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2006 bis 1.2.2007 · € 114.– · 10 Plätze ·

Lehrbuch: Linea diretta neu 1 B, Hueber Verlag, ab Lektion 6

KS 4712 **Sendling**
Franca Zonta · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 26.9.2006 bis 23.1.2007 · € 114.– · 10 Plätze · ♿ ·

Kurse für leicht Fortgeschrittene

Folgende Kurse richten sich an Teilnehmer/innen, die keine andere romanische Sprache (Französisch, Portugiesisch, Spanisch, Rumänisch oder Latein) kennen und Italienisch lernen wollen.
Wenn Sie zusätzlich Ihre Sprechfähigkeit erweitern wollen, verweisen wir Sie auf das Hör- und Sprechtraining KS 4780.

Lehrbuch: Espresso 2, Hueber Verlag, ab Lektion 1

KS 4732 **Fürstenried-Ost**
Paola Zimmers-Briani · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze · ♿ ·

KS 4734 **Neuhausen**
Grazia Lega · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

Lehrbuch: Espresso 2, Hueber Verlag, ab Lektion 4

KS 4748 **Hadern**
Anna Bello · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 122.– · 10 Plätze · ♿ ·

Lehrbuch: Espresso 2, Hueber Verlag, ab Lektion 9

KS 4771 **Sendling**
Franca Zonta · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · ♿ ·

Italienisch

Sprechtraining am Wochenende

Für Teilnehmer/innen, die schon Italienischkenntnisse haben, aber noch zu wenig Praxis im freien Sprechen besitzen. Sie üben besonders die Verständigung in den Situationen des Alltags und verbessern Ihre Aussprache.
Voraussetzung: ca. drei bis vier Semester Italienisch an der Volkshochschule oder entsprechende Kenntnisse.

KS 4780 – Wochenendseminar **Sendling**
Cristiano Melloni · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 13.00 und 14.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 und 13.30 bis 15.00 Uhr · 18./19.11.2006 · € 64.– · 10 Plätze · ♿ ·

B1 Mittelstufe 1

Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.
Als Abschluss von B1 Mittelstufe 1 können Sie die Prüfung für das Europäische Sprachenzertifikat B1 ablegen.

Einstieg in B1 Mittelstufe 1

Wiederholung zu Linea diretta neu 1A/1B und Einstieg in B1 Mittelstufe 1

KS 4782 – Intensivkurs/10 Tage **Neuhausen**
Eduardo Lacala · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 10 x di 9.00 bis 12.00 Uhr · 17.10.2006 bis 16.1.2007 (nicht am 9.1.) · € 145.– · 12 Plätze ·

Leistungskurse für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache (Latein, Französisch, Spanisch, Portugiesisch oder Rumänisch). Auch für Student/innen und Oberschüler/innen.
Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten unerlässlich.
Wenn Sie zusätzlich Ihre Sprechfähigkeit erweitern wollen, verweisen wir Sie auf das Hör- und Sprechtraining KS 4846.

Lehrbuch: Linea diretta 2, Hueber Verlag, ab Lektion 13

KS 4804 **Sendling**
Sebastiana Amenta Della Mura · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 122.– · 10 Plätze ·

Lehrbuch: Linea diretta 2, Hueber Verlag, ab Lektion 14

KS 4808 **Neuhausen**
Pasquale Episcopo · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze ·

Kurse für Fortgeschrittene

Folgende Kurse richten sich an Teilnehmer/innen, die keine andere romanische Sprache (Französisch, Portugiesisch, Spanisch, Rumänisch oder Latein) kennen und in gemütlichem Tempo Italienisch lernen wollen.
Wenn Sie zusätzlich Ihre Sprechfähigkeit erweitern wollen, verweisen wir Sie auf das Hör- und Sprechtraining KS 4846.

Lehrbuch: Espresso 3, Hueber Verlag, ab Lektion 4

KS 4818 **Hadern**
Dott. Beatrice Bergero · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · ♿ ·

Italienisch

Lehrbuch: Buonasera a tutti, Klett Verlag, ab Lektion 1

KS 4822 **Fürstenried-Ost**
Pasquale Episcopo · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

Lehrbuch: Buonasera a tutti, Klett Verlag, ab Lektion 5

KS 4824 **Sendling**
Elena Gallo · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

Lehrbuch: Buonasera a tutti, Klett Verlag, ab Lektion 9

KS 4828 **Fürstenried-Ost**
Dott. Claudia Gaza-Pagni · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

KS 4830 **Hadern**
Dott. Claudia Gaza-Pagni · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

Lehrbuch: Buonasera a tutti, Klett Verlag, ab Lektion 10

KS 4834 **Sendling**
Sebastiana Amenta Della Mura · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · 🖐

Lehrbuch: Buonasera a tutti, Klett Verlag, ab Lektion 11

KS 4836 **Neuhausen**
Giovanna Iacono · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · 🖐

Hör- und Sprechtraining am Wochenende

„Fare quattro chiacchiere" bedeutet mehr als „sich unterhalten": Es heißt, sich durch entspannte Unterhaltung eine kurze Auszeit vom Alltagstrott zu gönnen.
Aber wenn die Worte fehlen und das Gedächtnis streikt? In diesem Training können Sie durch gezielte Rollenspiele, Texte und Lieder Ihre Sprechfähigkeiten ausbauen und festigen und dabei an Sicherheit und Spontaneität im Italienischen gewinnen.

KS 4846 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Marco Bachini M.A. · Volkshochschule · Schulstr. 5 · sa 10.00 bis 13.00 und 14.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 und 13.30 bis 15.00 Uhr · 21./22.10.2006 · € 54.– · 12 Plätze · 🖐

Mezzogiorno italiano

Ein mittägliches Treffen für alle, die „vivacemente" und aktiv ihre Kenntnisse des Italienischen erweitern möchten.
Come superare la paura della lettura
...E se leggere in italiano fosse un'esperienza diversa? In questo incontro leggeremo estratti di racconti italiani in un modo diverso dal solito, per conquistare più autonomia e motivazione a leggere in italiano.

KS 4848 **Sendling**
Elena Gallo · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 12.00 bis 13.30 Uhr · 24.1.2007 · € 9.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Italienisch

B2 Mittelstufe 2

Sie können Alltagsgespräche über vertraute Themen und Nachrichten über geläufige Themen im Radio und Fernsehen im Wesentlichen verstehen. Sie können in bekannten Situationen einigermaßen flüssig erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen. Sie können Texte, auch über unbekannte Themen, im Wesentlichen erschließen und Texte über vertraute Themen verfassen.
Als Abschluss von B2 Mittelstufe 2 können Sie die Prüfung für das Europäische Sprachenzertifikat B2 (Certificato Superiore d'Italiano) ablegen.
Bei lehrbuchunabhängigen Kursen sind jeweils € 3.– für Lehrmaterial in der Kursgebühr enthalten.

Introduzione alla conversazione 1

In diesem Kurs werden passive Kenntnisse durch Lese- und Hörtexte wieder aktiviert.
Wiederholung von Grammatik und Wortschatz von B1 Mittelstufe 1.
Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

KS 4880 **Fürstenried-West**
Martina Schloderer Penzo · Walliser Schule · Walliser Str. 5 · 15 x mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze ·

Introduzione alla conversazione 2

Diskussion aktueller Themen, Lektüre ausgesuchter Texte und grammatikalische Wiederholung. Sie verbessern Ihre Sprech- und Ausdrucksfähigkeit.
Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

KS 4902 **Hadern**
Dott. Beatrice Bergero · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze · ♿ ·

KS 4904 **Hadern**
Dott. Claudia Gaza-Pagni · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze · ♿ ·

KS 4906 – Intensivkurs/10 Tage **Neuhausen**
Eduardo Lacala · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 10 x mi 9.00 bis 12.00 Uhr · 18.10.2006 bis 24.1.2007 (nicht am 10.1.) · € 165.– · 10 Plätze ·

KS 4908 **Neuhausen**
Grazia Lega · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze ·

KS 4910 **Sendling**
Paolo Gatti · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze · ♿ · 🚻 ·

KS 4912 **Sendling**
Paolo Gatti · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 112.– · 12 Plätze · ♿ · 🚻 ·

Italienisch

C1 Aufbaustufe 1

Sie können Gespräche im Wesentlichen verstehen, Ihre Meinung verständlich äußern und vertreten, Radio- und Fernsehsendungen sowie Fachvorträgen zu bekannten Themen im Wesentlichen folgen und die meisten Texte und Fachtexte über bekannte Themen ohne nennenswerte Schwierigkeiten verstehen. Sie können Texte unter Verwendung komplexer Strukturen relativ selbstständig verfassen und berufsbezogene Texte erstellen.

Conversazione 1

Wenn Sie sich in den alltäglichen Situationen schon recht gut verständigen können, lernen Sie hier, sich über aktuelle landeskundliche, soziale, politische und wirtschaftliche Themen zu unterhalten, und Sie festigen zugleich Ihre grammatikalischen Kenntnisse.
Das Lehrmaterial erfahren Sie im Kurs.

KS 5040 **Hadern**
Dott. Claudia Gaza-Pagni · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

KS 5042 **Sendling**
Emilia Sonni-Dolce · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze · 🖐

KS 5044 **Sendling**
Paolo Gatti · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

Conversazione 2

Questi corsi si rivolgono a partecipanti che hanno buone conoscenze della lingua e che desiderano conoscere meglio i diversi aspetti della realtà italiana.

KS 5074 **Fürstenried-West**
Dott. Patrizia Marini-Schäfer · Walliser Schule · Walliser Str. 5 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze · 🖐

KS 5076 **Sendling**
Loredana Koll · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 112.– · 12 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

KS 5078 **Sendling**
Paolo Gatti · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 112.– · 12 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

Italienisch für Ältere – Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an ältere Teilnehmer/innen, die in gemütlichem Tempo Italienisch lernen möchten.

KS 5218 **Sendling**
Dott. Miranda Alberti · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.9.2006 bis 29.1.2007 (nicht am 8.1.) · € 109.– · 12 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

Portugiesisch/Russisch

Portugiesisch

A1 Grundstufe 1

Fortsetzungskurs

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Avenida Brasil I, Klett Verlag, ISBN 85-12-54700-6, ab Lektion 4

KS 6818 **Sendling**
Moema Ribeiro-Wähner · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

A2 Grundstufe 2

Sie können kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen.
Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten und Telefonnotizen verfassen.

Fortsetzungskurse

Lehrbuch: Avenida Brasil I, Klett Verlag, ISBN 85-12-54700-6, ab Lektion 6

KS 6822 **Sendling**
Therezinha de Moraes · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · ♿ ·

Lehrbuch: Avenida Brasil I, Klett Verlag, ISBN 85-12-54700-6, ab Lektion 10

KS 6828 **Sendling**

Therezinha de Moraes · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · ♿ ·

Russisch

Russisch kochen und dabei Russisch lernen

Wir bereiten russische Spezialitäten zu: z. B. Sakuski, Borschtsch, Pirogi, Sapekanka, Kwas u. a.
Dabei lernen Sie russische Ausdrücke rund um die Küche und spezifisch russische Tischsitten kennen.

KS 7250 **Sendling**
Galina Böhm · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x do 18.00 bis 21.30 Uhr · 18.1. bis 1.2.2007 · € 69.– · Materialgeld € 22.– · in der Kursgebühr enthalten · 14 Plätze · ♿ ·

Spanisch

A1 Grundstufe 1

Anfängerkurse für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Leistungskurse für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Nur für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache! Der rasche Arbeitsrhythmus erfordert regelmäßigen Kursbesuch sowie zusätzliche Lernarbeit.

Lehrbuch: Caminos neu 1, Klett Verlag, ISBN 3-12-514906-1, ab Lektion 1

KS 8117 **Neuhausen**
N.N. · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 97.– · 16 Plätze ·

KS 8118 **Sendling**
Antonio José Gutiérrez Moreno M.A. · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 97.– · 16 Plätze · ♿ ·

Leistungskurse für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Caminos neu 1, Klett Verlag, ISBN 3-12-514906-1, ab Lektion 6

KS 8129 **Neuhausen**
Andrea Palma Moretti · Alfons-Schule · Alfonsstr. 8, Eingang Albrechtstr. · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 97.– · 14 Plätze ·

KS 8130 **Sendling**
Luz Astrid Sánchez Triana · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 97.– · 14 Plätze ·

Lehrbuch: Caminos neu 1, Klett Verlag, ISBN 3-12-514906-1, ab Lektion 9

KS 8146 **Neuhausen**
Mirtha Morales de Franz · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze ·

Anfängerkurse für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Caminos neu 1, Klett Verlag, ISBN 3-12-514906-1, ab Lektion 1

KS 8176 **Fürstenried-West**
Williams Hilario Rojas Díaz M.A. · Walliser Schule · Walliser Str. 5 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 97.– · 16 Plätze ·

KS 8177 **Hadern**
Verónica Campusano Díaz · Guardini-Schule · Guardinistr. 60 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 97.– · 16 Plätze ·

KS 8178 **Neuhausen**
Verónica Campusano Díaz · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 97.– · 16 Plätze ·

Spanisch für Ältere – Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Nähere Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kursnummer KS 8784 auf Seite 169.

Fortsetzungskurse für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Caminos neu 1, Klett Verlag, ISBN 3-12-514906-1, ab Lektion 5

KS 8197 **Neuhausen**
Andrea Palma Moretti · Alfons-Schule · Alfonsstr. 8, Eingang Albrechtstr. · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 97.– · 14 Plätze ·

KS 8198 **Sendling**
Neus Carbó Bacaicoa · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 9.15 bis 10.45 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

KS 8199 **Solln**
Luz Astrid Sánchez Triana · Samberger Schule · Sambergerstr. 14 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 97.– · 14 Plätze ·

Lehrbuch: Caminos neu 1, Klett Verlag, ISBN 3-12-514906-1, ab Lektion 8

KS 8211 **Fürstenried-Ost**
Pilar María Alegre Calero · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

Lehrbuch: Caminos neu 1, Klett Verlag, ISBN 3-12-514906-1, ab Lektion 7

KS 8212 **Hadern**
Verónica Campusano Díaz · Guardini-Schule · Guardinistr. 60 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

Lehrbuch: Caminos neu 1, Klett Verlag, ISBN 3-12-514906-1, ab Lektion 9

KS 8219 **Fürstenried-Ost**
Marisa Fabregat · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 142.– · 8 Plätze ·

KS 8220 **Neuhausen**
Carlos Enrique Quispe Allende · Alfons-Schule · Alfonsstr. 8, Eingang Albrechtstr. · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

KS 8221 **Sendling**
Dolores Gutiérrez · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

Konversation A1 Grundstufe 1 – für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Keine Angst vorm Sprechen!

Leichte Konversation für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen. Auch mit wenigen Vorkenntnissen kann man sich schon unterhalten. Gönnen Sie sich das Erfolgserlebnis durch diesen Kurs! Voraussetzung: Kenntnisse der Grundstufe 1.

KS 8242 – 14-täglich **Sendling**
Ana María Silva Rivas · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10., 24.10., 14.11., 28.11., 12.12.2006, 9.1. und 23.1.2007 · € 52.– · 12 Plätze ·

Spanisch

A2 Grundstufe 2

Sie können kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

Leistungskurs – Fortsetzung

Nur für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache! Der rasche Arbeitsrhythmus erfordert regelmäßigen Kursbesuch sowie zusätzliche Lernarbeit.

Lehrbuch: Caminos neu 2, ISBN 3-12-514913-4, ab Lektion 9

KS 8288 **Neuhausen**
Mirtha Morales de Franz · Alfons-Schule · Alfonsstr. 8, Eingang Albrechtstr. · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze ·

Fortsetzungskurse einmal wöchentlich

Lehrbuch: Caminos neu 2, ISBN 3-12-514913-4, ab Lektion 1

KS 8315 **Sendling**
Luz Astrid Sánchez Triana · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

KS 8316 **Sendling**
Luisa Gómez · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

Lehrbuch: Caminos neu 2, ISBN 3-12-514913-4, ab Lektion 5

KS 8327 **Neuhausen**
Mirtha Morales de Franz · Alfons-Schule · Alfonsstr. 8, Eingang Albrechtstr. · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 109.– · 12 Plätze ·

KS 8328 **Sendling**
Antonio José Gutiérrez Moreno M.A. · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · ♿ ·

Lehrbuch: Caminos 1 (alte Ausgabe), Klett Verlag, ISBN 3-12-514880-4, ab Lektion 14

KS 8341 **Sendling**
Luisa Gómez · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 97.– · 14 Plätze · ♿ · 🚻 ·

Konversation A2 Grundstufe 2 – für leicht Fortgeschrittene

Keine Angst vorm Sprechen!

Konversation für leicht Fortgeschrittene, die Band 1 eines Lehrbuches zwar abgeschlossen, aber noch Hemmungen haben zu sprechen. Ihr Erfolgserlebnis ist gesichert, wenn Sie einen dieser Kurse besuchen!
Voraussetzung: Kenntnisse der Grundstufe 2

KS 8351 – 14-täglich **Sendling**
Ana María Silva Rivas · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 17.10, 7.11., 21.11., 5.12., 19.12.2006, 16.1. und 30.1.2007 · € 52.– · 12 Plätze · ♿ ·

Spanisch

Vamos a cocinar y a charlar – Spanisch kochen und reden

Sie lernen Musik und Tradition der spanischsprachigen Welt kennen und unterhalten sich auf Spanisch darüber. Sie bereiten ein landestypisches Menü vor und genießen es gemeinsam in angenehmer Atmosphäre.
Bitte bringen Sie kleine Behälter mit.
Für Teilnehmer mit Kenntnissen der Grundstufe 2.

KS 8353 **Sendling**
Emilia Sánchez Seco · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x fr 18.00 bis 21.30 Uhr · 10.11. und 17.11.2006 · € 34.– · Materialgeld € 30.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 12 Plätze · ♿ · 🖐

B1 Mittelstufe 1

Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft. Als Abschluss der Mittelstufe 1 können Sie die Prüfung für das Europäische Sprachenzertifikat B1 ablegen.

Kurse für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Caminos 2 (alte Ausgabe), Klett Verlag, ISBN 3-12-514890-1, ab Lektion 8

KS 8386 **Fürstenried-Ost**
Pilar María Alegre Calero · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

KS 8387 **Sendling**
Dolores Gutiérrez · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · 🖐

Wiederholungskurse

Vertiefung der Grammatik der Mittelstufe 1 und Konversation

KS 8403 **Sendling**
Luisa Gómez · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

Lehrbuch: Visto bueno, Hueber Verlag, ISBN 3-19-004150-4, ab Lektion 3

KS 8405 **Neuhausen**
Luisa Gómez · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 122.– · 10 Plätze · 🖐

B2 Mittelstufe 2

Sie können Alltagsgespräche über vertraute Themen und Nachrichten über geläufige Themen im Radio und Fernsehen im Wesentlichen verstehen. Sie können in bekannten Situationen einigermaßen flüssig erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen. Sie können Texte, auch über unbekannte Themen, im Wesentlichen erschließen und Texte über vertraute Themen verfassen.

Übergang zur Konversation

Leichte Konversation über alltägliche und aktuelle Themen, Grammatikwiederholung, Verbesserung der Sprech- und Ausdrucksfähigkeit.
Voraussetzung: Kenntnisse der Mittelstufe 1 (gesamte Grammatik).
€ 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

KS 8533 **Fürstenried-Ost**
Marisa Fabregat · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

Spanisch

C1 Aufbaustufe 1

Sie können Gespräche im Wesentlichen verstehen, Ihre Meinung verständlich äußern und vertreten, Radio- und Fernsehsendungen sowie Fachvorträgen zu bekannten Themen im Wesentlichen folgen und die meisten Texte und Fachtexte über bekannte Themen ohne nennenswerte Schwierigkeiten verstehen. Sie können Texte unter Verwendung komplexer Strukturen relativ selbstständig verfassen und berufsbezogene Texte erstellen.

Konversation 1

Wenn Sie sich in den alltäglichen Situationen schon gut verständigen können, lernen Sie hier, sich über aktuelle Themen zu unterhalten und zu diskutieren. Zugleich festigen Sie Ihre grammatikalischen Kenntnisse.
€ 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

KS 8613 **Hadern**
Barb Ingeborg González · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 112.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Konversation 2

Sie können sich ohne Mühe auf Spanisch unterhalten. Freie Diskussion, Ausbau von Wortschatz und Idiomatik sowie Grammatikvertiefung.

KS 8629 **Neuhausen**
Gloria Pérez Gómez · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 28.9.2006 bis 1.2.2007 · € 125.– · 10 Plätze · 🖐

C2 Aufbaustufe 2

Sie können Gespräche weitgehend problemlos verstehen und argumentativ mitgestalten und Radio- und Fernsehsendungen sowie Fachvorträgen relativ mühelos folgen. Sie können die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden und Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten Eigenheiten verstehen. Sie können sich schriftlich relativ differenziert ausdrücken und einen Text (z. B. als Argumentationsbasis) klar und präzise aufbauen.
Nach Abschluss dieser Stufe können Sie die Sprache vielseitig und kulturell spezifisch anwenden.

Conversación superior

Conversación para participantes que ya hablan fluidamente sin graves problemas gramaticales. Temas de actualidad y literatura.
€ 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

KS 8654 **Neuhausen**
Luisa Gómez · Volkshochschule · Schulstr. 5 · 15 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 112.– · 12 Plätze · 🖐

KS 8655 **Sendling**
Ana María Silva · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 125.– · 10 Plätze · ♿ · 🚻 · 🖐

KS 8656 **Sendling**
Luisa Gómez · Klenze-Gymnasium · Wackersberger Str. 59 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 112.– · 12 Plätze · 🖐

Spanisch für Ältere

Dieser Kurs richtet sich an ältere Teilnehmer/innen, die gerne mit Muße Spanisch lernen möchten.

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Caminos neu 1, Klett Verlag, ISBN 3-12-514906-1, ab Lektion 1

KS 8784 **Sendling**
Neus Carbó Bacaicoa · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 97.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Deutsch als Fremdsprache
Deutsch als Zweitsprache

Anmeldung im Stadtbereich Süd

Beginn der Anmeldung: Freitag, 8. September 2006, von 9.00 bis 16.00 Uhr. Bitte beachten Sie: an diesem Tag ist im Stadtbereichszentrum Süd nur die Anmeldung für Kurse der Grundstufe 1 bis 4 (ohne Kurstyp 1) möglich. Für Mittel- und Oberstufenkurse können Sie sich nur in der Fachabteilung Deutsch als Fremdsprache im Gasteig, Rosenheimer Straße 5, anmelden.

Grundstufe 1 (A1) ab November/Dezember

Anmeldung ab 8. September möglich!

LS 8282 A **Sendling**
Doris Middleman · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di, mi und do 9.30 bis 13.00 Uhr · 28.11.2006 bis 6.2.2007 · € 204.–/€ 100.– mit Berechtigungsschein · ♿ · 🚻 · 🚚

Grundstufe 2 (A1/A2) ab September/Oktober

Lehrbuch: Berliner Platz 1 und 2, Langenscheidt-Verlag, Lektion 10-18

LS 8293 **Sendling**
Madeleine Willing · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di, do und fr 8.45 bis 12.15 Uhr · 26.9. bis 24.11.2006 · € 188.– · ♿ · 🚻 · 🚚

Grundstufe 3 (A2) ab September/Oktober

Lehrbuch: Berliner Platz 2 und 3, Langenscheidt-Verlag, Lektion 19-27

LS 8319 **Sendling**
Katja Hirschel · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo, di und do 13.45 bis 17.15 Uhr · 25.9. bis 23.11.2006 · € 204.– · ♿ · 🚚

Grundstufe 3 (A2) ab November/Dezember

Voranmeldung für Teilnehmer/innen der September/Oktober-Kurse: 6. bis 9. November 2006
Neue Anmeldungen: ab Montag, 13. November 2006

LS 8329 **Sendling**
Madeleine Willing · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di, do und fr 8.45 bis 12.15 Uhr · 28.11.2006 bis 6.2.2007 · € 204.– · ♿ · 🚻 · 🚚

Grundstufe 4 (B1.1) ab September/Oktober

Lehrbuch: Berliner Platz 3, Langenscheidt-Verlag, Lektion 28-36

LS 8341 **Sendling**
Mariann Fallenstein · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis do 14.00 bis 17.15 Uhr · 2.10. bis 21.11.2006 · € 204.– · ♿ · 🚚

Grundstufe 4 (B1.1) ab November/Dezember

Voranmeldung für Teilnehmer/innen der September/Oktober-Kurse: 6. bis 9. November 2006
Neue Anmeldungen: ab Montag, 13. November 2006

LS 8353 **Sendling**
Katja Hirschel · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo, di und do 13.45 bis 17.15 Uhr · 27.11.2006 bis 1.2.2007 · € 204.– · ♿ · 🚚

Deutsch als Fremdsprache
Deutsch als Zweitsprache

Grundstufe Abschluss – Übergang Mittelstufe (B1)

ab September/Oktober

Lehrbuch: nach Wahl der Lehrkraft
Anmeldung nur im Fachgebiet DaF im Gasteig

LS 8360 **Sendling**
Mariann Fallenstein · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 4.10. bis 22.11.2006 · € 204.– · ♿ · 🚻

ab November/Dezember

Voranmeldung für Teilnehmer/innen der September/Oktober-Kurse: 6. bis 9. November 2006
Neue Anmeldungen: ab Montag, 13. November 2006

LS 8377 **Sendling**
Mariann Fallenstein · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo bis do 14.00 bis 17.15 Uhr · 4.12.2006 bis 31.1.2007 · € 204.– · ♿

Grundstufe – Intensivtraining Zertifikat Deutsch (B1.2)

In diesem Kurs steht das Zertifikat Deutsch im Mittelpunkt. Alle Fertigkeiten (Lesen, Hören, Schreiben, Sprechen), die in der Mittelstufe beherrscht werden sollten, werden hier trainiert. Besonders das Schreiben persönlicher und halbformeller Briefe wird intensiv geübt. Lerntipps und Lösungsstrategien für die Prüfung runden das Intensivtraining ab.

LS 8382 A **Sendling**
Doris Middleman · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di, mi und do 9.30 bis 13.00 Uhr · 26.9. bis 23.11.2006 · € 204.–/€ 100.– mit Berechtigungsschein · ♿ · 🚻

Mittelstufe 1 (B2.1)

ab September/Oktober

Lehrbuch: em neu-Hauptkurs, Hueber-Verlag, Lektion 1–5

LS 8419 **Neuhausen**
Sabine Dahlke · Volkshochschule · Schulstr. 5 · di, mi und do 9.00 bis 12.15 Uhr · 26.9. bis 23.11.2006 · € 188.–

ab November/Dezember

Voranmeldung für Teilnehmer/innen der September/Oktober-Kurse: 6. bis 9. November 2006
Neue Anmeldungen: ab Montag, 13. November 2006

LS 8430 **Sendling**
Mariann Fallenstein · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 5.12.2006 bis 2.2.2007 · € 204.– · ♿ · 🚻

Mittelstufe 2 (B2.2) ab November/Dezember

Voranmeldung für Teilnehmer/innen der September/Oktober-Kurse: 6. bis 9. November 2006
Neue Anmeldungen: ab Montag, 13. November 2006

LS 8451 **Neuhausen**
Sabine Dahlke · Volkshochschule · Schulstr. 5 · di, mi und do 9.00 bis 12.15 Uhr · 28.11.2006 bis 6.2.2007 · € 188.–

Mittelstufe 3 – Schwerpunkt: Zentrale Mittelstufenprüfung (C 1.1)

In diesem Kurs werden Sie gezielt auf die Zentrale Mittelstufenprüfung vorbereitet.
Lehrbuch: nach Wahl der Lehrkraft.

LS 8466 **Neuhausen**
Petra Kern-Kreuder · Volkshochschule · Schulstr. 5 · mo, di und fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 25.9. bis 24.11.2006 · € 188.–

Deutsch als Fremdsprache, Deutsch als Zweitsprache/Bildungsangebote für Ältere im Stadtbereich Süd

Oberstufe 1 (C 1.2) ab November/Dezember

Voranmeldung für Teilnehmer/innen der September/Oktober-Kurse: 6. bis 9. November 2006
Neue Anmeldungen: ab Montag, 13. November 2006

LS 8508 – Schwerpunkt Grammatik/Schreiben Neuhausen
Petra Kern-Kreuder · Volkshochschule · Schulstr. 5 · mo, di und fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 27.11.2006 bis 2.2.2007 · € 199.–

Vorbereitung auf die Zentrale Oberstufenprüfung (ZOP) und das Kleine Deutsche Sprachdiplom (KDS) (C2.2)

Beide Prüfungen belegen eine kompetente deutsche Sprachverwendung („Mastery" nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen). Ihr Sprachvermögen zeichnet sich durch Präzision, Angemessenheit und Leichtigkeit aus. Der Schwierigkeitsgrad beider Prüfungen ist identisch, sowohl ZOP als auch KDS genießen einen hohen Bekanntheitsgrad in der ganzen Welt. Absolvent/innen einer dieser Prüfungen sind zudem von der sprachlichen Aufnahmeprüfung an deutschen Hochschulen und Universitäten befreit.
Weitere Informationen unter www.goethe.de/pruefungen
Die Vorbereitung auf die Prüfungen beträgt in der Regel ein Jahr. Beim Besuch von Kompaktkursen genügt ein Semester als Vorbereitungszeit.
Die KDS-Prüfung bieten wir im Herbst 2006 zum ersten Mal an der Münchner Volkshochschule an, über die ZOP-Prüfungstermine informieren Sie sich bitte direkt beim Goethe-Institut, Telefon: (0 89) 55 19 03-30.
Voraussetzung: Schriftlicher Einstufungstest für die Oberstufe oder Vorlage des Zeugnisses „Zentrale Mittelstufenprüfung", Note: sehr gut in allen Teilbereichen

ab September/November

LS 8571 **Sendling**
Barbara Wittek · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo und mi 9.00 bis 12.15 Uhr · 2.10.2006 bis 31.1.2007 · € 255.– · ♿ · 🚻

Bildungsangebote für Ältere im Stadtbereich Süd

Chorsingen

Angesprochen sind alle, die Freude am mehrstimmigen Singen haben. Chorische Stimmbildung und Atemtechnik gehören mit zum Unterricht.

PS 300 **Sendling**
Ilse Maier · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 45.– · ♿ · 🦻

Qigong, Kum Nye und Jin Shin Jyutsu

Qigong (chinesische Gesundheitsübungen), Kum Nye (tibetisches Heil-yoga) und Jin Shin Jyutsu (japanisches Heilströmen) sind Selbsthilfe-Methoden, die Lebensenergie harmonisieren, krankmachende Blockaden wie körperliche Beschwerden und emotionale Verspannungen auflösen und so die Gesundheit stärken. Die leicht erlernbaren Übungen können mithilfe eines Skriptes zu Hause nachvollzogen werden. Bitte Brotzeit mitbringen!

PS 407 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 28.1.2007 · € 25.– · Keine Ermäßigung · ♿ · 🦻

Ausgleichsgymnastik

Ein Körpertraining, das Abwechslung in den Bewegungsalltag bringt und die Reaktion und Koordination schult. Darüber hinaus macht es ganz einfach Spaß, sich zur Musik zu bewegen und körperlich und geistig fit zu bleiben.

PS 410 **Hadern**
Sabine Sickinger-Menzel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 10.30 bis 11.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 50.– · ♿ · 🦻

Bildungsangebote für Ältere im Stadtbereich Süd

Fit und beweglich ins Alter – ein ganzheitliches Körpertraining

Trotz Kräfteverschleiß haben Sie den Anspruch, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl durch Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit zu erfahren. Sie wollen geistig und körperlich fit und beweglich bleiben. Das anspruchsvolle und leistungsfordernde Körpertraining wirkt den häufigsten Beschwerdebildern entgegen, die durch Bewegungsmangel und einseitige Alltagsbelastungen entstehen. Es verbessert die Herz-Kreislauf-Tätigkeit und baut Muskelverspannungen, Stress und Nervosität ab.

PS 430 **Fürstenried-Ost**
Ursula Büchler · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 14.00 bis 15.15 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 63.– · ♿ · 🖐

PS 431 **Fürstenried-Ost**
Ursula Büchler · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 15.15 bis 16.30 Uhr · 26.9.2006 bis 30.1.2007 · € 78.– · ♿ · 🖐

PS 432 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 11.15 bis 12.45 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 75.– · ♿ · 🖐

PS 433 **Sendling**
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 27.9.2006 bis 3.1.2007 · € 75.– · ♿ · 🖐

PS 436 **Sendling**
Eva Schreiter · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 9.00 bis 10.00 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 50.– · ♿ · 🖐

PS 437 **Sendling**
Eva Schreiter · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 10.00 bis 11.00 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 50.– · ♿ · 🖐

PS 438 **Sendling**
Eva Schreiter · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 11.00 bis 12.00 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 50.– · ♿ · 🖐

PS 439 **Sendling**
Eva Schreiter · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 12.00 bis 13.00 Uhr · 29.9.2006 bis 2.2.2007 · € 50.– · ♿ · 🖐

Tai Chi Chuan: Konzentration – Beweglichkeit – Gelassenheit

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem. Es soll die Möglichkeiten körperlichen Wohlbefindens erhalten und erhöhen sowie physische und psychische Spannungen lösen. Der Körper wird beweglicher in allen Gelenken, Muskeln, Bändern und Sehnen. Die Körperhaltung und -wahrnehmung verbessert sich grundlegend, die Atmung vertieft sich, der Geist wird konzentrierter und klarer.

PS 462 **Fürstenried-Ost**
Hyang-Kyu Song · Nur für Fortgeschrittene · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 95.– · ♿ · 🖐

PS 463 **Fürstenried-Ost**
Hyang-Kyu Song · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 27.9.2006 bis 31.1.2007 · € 95.– · ♿ · 🖐

Englisch Mittelstufe 1

PS 530 **Sendling**
Irene Möhler-Kratschmar · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 95.– · Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate · Ab Lektion 13 · ♿ · 🖐

Angebote für Menschen mit Behinderung

Kultur und Freizeit: Botanischer Garten

Farne, Bromelien, Zierpflanzen, Nutzpflanzen, das Palmenhaus oder auch die Wasserpflanzen – nur ein kleiner Ausschnitt aus dem großen Angebot an Pflanzen, Blumen und Gewächsen des Botanischen Gartens in München. Bei einer Führung durch diesen können wir einen Blick in die weite Welt der Flora und Fauna werfen!

QS 125 – Führung **Nymphenburg**
Rafaela Rohn · Treffpunkt: Botanischer Garten · Menzinger Str. 65 · mi 14.00 bis 15.00 Uhr · 13.12.2006 · € 6.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

Lautsprachbegleitende Gebärden und Kommunikationstraining für Schwerhörige und Ertaubte und deren Angehörige und Kollegen

Auch für Eltern hörgeschädigter Kinder.
Für Neueinsteiger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorerfahrung. Wie kann Kommunikation trotz einer Hörschädigung besser funktionieren? Wir üben den Einsatz lautsprachbegleitender Gebärden und lernen neue dazu. Sie lernen Strategien kennen, die den alltäglichen Umgang erleichtern werden. Dabei soll der Spaß nicht zu kurz kommen.

QS 330 **Sendling**
Edith Feneis-Schuster · Schwerhörigenverein · Gottfried-Böhm-Ring 1 · 6 x di 19.00 bis 20.30 Uhr · 10.10. bis 21.11.2006 · € 19.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Lautsprachbegleitende Gebärden (LBG) – Aufbaukurs

Auf den Grundkurs aufbauend werden die Gebärden erweitert. In Kommunikationsübungen wird die einfache Unterhaltung mit LBG trainiert. Wir sammeln Erfahrungen in der praktischen Anwendung der Gebärdensprache. Wie im Grundkurs soll auch hier der Spaß nicht zu kurz kommen!

QS 331 **Sendling**
Franz Freundl · Fortgeschrittene · Schwerhörigenverein · Gottfried-Böhm-Ring 1 · 6 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.1. bis 13.2.2007, auch am 6.2.2007 · € 19.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Kommunikationstraining: Sprachtraining für Menschen mit Aphasie

Für Erwachsene mit mittelschweren Sprachstörungen (Aphasien) in Folge erworbener Hirnschädigungen, z. B. Schlaganfall, Unfall oder Tumor. Die Muttersprache sollte Deutsch sein. Wir werden zusammen lesen und schreiben und dabei die Lautstruktur (Phonematik) des Deutschen und die Wortfindung (Semantik) üben. Außerdem trainieren wir den Satzbau und alltagsnahe Kommunikationssituationen.

QS 370 **Sendling**
Dr. phil. Renate Unterberg, Bezirksausschuss 20 · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x do 11.00 bis 12.30 Uhr · 5.10. bis 14.12.2006 · € 41.– · 6 Plätze · ♿ · 🖐

Computer-Einführung

Erste Schritte am Computer. Sie lernen, wie man Texte verfasst, Briefe schreibt, gestaltet, speichert, korrigiert und ausdruckt.
Sie erhalten einen Einblick in die Möglichkeiten mit dem Betriebssystem Windows.

QS 435 **Sendling**
Simone Huber · Lebenshilfewerkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 46.– · 5 Plätze · ♿

Angebote für Menschen mit Behinderung

Lesen, schreiben, rechnen ganz von Anfang an

Für alle, die bisher noch nicht die Gelegenheit hatten, Lesen, Schreiben und Rechnen richtig zu lernen oder die es mangels Übung wieder verlernt haben.

QS 470 **Sendling**
Simone Huber · Lebenshilfewerkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 46.– · 5 Plätze · ♿

Computer im Büro – für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer/innen, die bereits gute Grundkenntnisse am Computer vorweisen.
Rechnung erstellen, Briefgestaltung, Einladungen u. Ä. Der Kurs beinhaltet den Umgang mit den verschiedenen Schreib- und Gestaltungsaufgaben im Büroalltag.

QS 473 **Sendling**
Simone Huber · Lebenshilfewerkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x mo 13.00 bis 14.30 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 46.– · 5 Plätze · ♿

Zeitungsgruppe

Für jeden, der gerne schreibt und dies in der Werkstattzeitung veröffentlichen will. Wir lernen den Aufbau einer Zeitung und die richtige Ausarbeitung/Überarbeitung und Zusammenstellung von Berichten. Der Computer unterstützt uns bei der Arbeit.

QS 475 **Sendling**
Simone Huber · Lebenshilfewerkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x mo 14.45 bis 16.15 Uhr · 25.9.2006 bis 22.1.2007 · € 46.– · 5 Plätze · ♿

Legasthenietraining für Erwachsene und geistiges Training zur neurologischen Nachsorge

Wenn Sie an Lese- und Rechtschreibstörungen leiden oder einer neurologischen Nachsorge bedürfen, können Sie diesen Kurs besuchen. Es wird mit Ihnen zusammen ein Programm durchgearbeitet, mit dem Sie auch nach dem Kurs weiterhin selbstständig trainieren können.

QS 492 **Sendling**
Irmgard Authaler, Diplompsychologin · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 29.9.2006 bis 12.1.2007 · € 37.– · 6 Plätze · ♿

Schnupperkurs Englisch für Hörgeschädigte

Wir wollen versuchen, einen Einblick in die Englische Sprache zu bekommen. Für alle, die Interesse haben, eine neue Sprache zu erlernen oder ihr bereits vorhandenes Wissen aufzufrischen. An vier Abenden lernen wir die Grundkenntnisse, auf denen je nach Interesse und Nachfrage in den nächsten Semestern aufgebaut werden soll. Der Kurs wird von einem sprechenden Dozenten ohne Gebärdensprache in einem Raum mit Induktionsschleife gehalten.

QS 499 **Sendling**
N.N. · Schwerhörigenverein · Gottfried-Böhm-Ring 1 · 4 x di 19.00 bis 20.30 Uhr · 28.11. bis 19.12.2006 · € 13.– · 8 Plätze · ♿ · 🦻

Entspannung für psychisch behinderte und suchtgefährdete Menschen

Autogenes Training und andere Methoden und Übungen zur Entspannung werden gemeinsam geübt. Dabei kann jeder seinen Weg von der äußeren zur inneren Ruhe finden.

QS 685 **Sendling**
Irmgard Authaler, Diplompsychologin · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x fr 13.30 bis 15.00 Uhr · 6.10. bis 15.12.2006 · € 31.– · 6 Plätze · ♿

Angebote für Menschen mit Behinderung

Kreativität und Selbsterfahrung für psychisch behinderte und suchtgefährdete Menschen

Eine Möglichkeit, sich mit Mitteln der freien Gestaltung (Zeichnen/Malen/Dichten) von Hemmungen zu befreien und sich selbst zu entdecken. Zeichentalent ist nicht erforderlich. Die Eigenschöpfungen werden in der Gruppe diskutiert. Für dabei erkannte Probleme werden Wege zur Lösung gesucht. Anmeldung ist im Kurs möglich.

QS 755 **Sendling**
Irmgard Authaler, Diplompsychologin · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x fr 17.00 bis 18.30 Uhr · 29.9. bis 8.12.2006 · € 31.– · 6 Plätze · ♿

Selbstbehauptungskurs für Mädchen und junge Frauen mit einer geistigen Behinderung zwischen 14 und 22 Jahren

Das lasse ich mir nicht gefallen! Lass mich in Ruhe! Komm mir nicht zu nahe! Es gibt viele Möglichkeiten „Nein" zu sagen, trotzdem fällt es oft schwer. Wir wollen Wege und Möglichkeiten aufzeigen und ausprobieren, wie man sich vor blöder Anmache, anfassen usw. schützen kann. Vorkenntnisse und Fitness werden nicht vorausgesetzt.
Dem Kurs geht ein verbindlicher Informationsabend voraus, an dem offene Fragen geklärt werden können.
Ansprechpartnerin: Andrea Strobl, Tel: (0 89) 12 66 11 45.

QS 760 **Neuhausen**
N.N. · Löhe-Haus · Blutenburgstr. 71 · 9 x di 18.00 bis 20.15 Uhr · 17.10. bis 19.12.2006 · € 41.– · Keine Ermäßigung · 8 Plätze · ♿

Selbstbehauptungstraining und Selbstverteidigung für Frauen mit geistiger Behinderung

Es gibt viele Möglichkeiten „Nein" zu sagen, trotzdem fällt es einem oft schwer. In diesem Kurs wollen wir Wege und Möglichkeiten aufzeigen und ausprobieren, wie Sie sich vor blöder Anmache schützen können.
Vorkenntnisse oder körperliche Fitness werden nicht vorausgestzt. Teilnehmen kann jede Frau mit geistiger Behinderung, die Lust hat, den eigenen Mut und die Kraft zu entdecken.
Ansprechpartnerin: Andrea Strobl, Telefon (0 89) 12 66 11 45

QS 765 – Wochenendseminar **Neuhausen**
N.N. · Löhe-Haus · Blutenburgstr. 71 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 11./12.11.2006 · € 32.– · Keine Ermäßigung · 10 Plätze · ♿

Selbstbehauptungskurs für Männer mit geistiger Behinderung

Männer mit geistiger Behinderung leiden besonders darunter, dass man sie nicht ernst nimmt, dass sie „über den Tisch gezogen" und auch noch verspottet werden. Sie leiden darunter, dass man in ihnen das leichte Opfer erkennt, das sich nicht richtig wehren kann.
Viele der Männer haben Gewalterfahrungen im Alltag gemacht, haben Hilflosigkeit kennen gelernt und haben Vermeidungsstrategien erlernt, wie sie Schwierigkeiten aus dem Weg gehen können. Oft meiden sie öffentliche Plätze aus Angst, hier könnte ihnen Gefahr drohen. In diesem Kurs werden Strategien eingeübt, sich solchen Situationen zu stellen.
Ansprechpersonen: Andrea Strobl, Telefon (0 89) 12 66 11 45 und Thomas Menzel, Telefon (0 89) 12 66 11 55.

QS 770 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Tobias Hunger/Holger Viehmann · Löhe-Haus · Blutenburgstr. 71 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 2./3.12.2006 · € 32.– · Keine Ermäßigung · 10 Plätze
.

Partner und Kooperationen

Der Stadtbereich Süd der Münchner Volkshochschule möchte insbesondere mit den Stadtvierteltheme die verschiedenen Facetten des Münchner Südens sowie von Neuhausen, Nymphenburg und Gern vorstellen. Dabei ist uns die Zusammenarbeit mit Einrichtungen, Vereinen, Initiativen und den Bezirksausschüssen in den Stadtvierteln sehr wichtig, beispielsweise mit:

Agenda 21 in Hadern, Eugen Kuntze, Waldsaumstraße 16,
81377 München, Telefon und Telefax (0 89) 71 37 59,
E-Mail: tzkuntze@t-online.de

Bezirksausschuss 6 (Sendling), BA-Geschäftsstelle Süd,
Plinganserstraße 150, 6. Stock, 81369 München,
Telefon (0 89) 2 33-3 37 04, E-Mail: bag-sued.dir@muenchen.de

Bezirksausschuss 7 (Sendling-Westpark), BA-Geschäftsstelle Süd,
Plinganserstraße 150, 6. Stock, 81369 München,
Telefon (0 89) 2 33-3 37 04, E-Mail: bag-sued.dir@muenchen.de

Bezirksausschuss 9 (Neuhausen-Nymphenburg),
BA-Geschäftsstelle Nord, Hanauer Straße 91 a, 80993 München,
Telefon (0 89) 14 95 98 13, E-Mail: bag-nord.dir@muenchen.de

Bezirksausschuss 19 (Thalkirchen – Obersendling – Forstenried –
Fürstenried – Solln), BA-Geschäftsstelle Süd, Plinganserstraße 150,
6. Stock, 81369 München, Telefon (0 89) 2 33-3 37 04,
E-Mail: bag-sued.dir@muenchen.de

Bezirksausschuss 20 (Hadern), BA-Geschäftsstelle West,
Landsberger Straße 486, 81241 München, Telefon 233-3 73 54,
E-Mail: bag-west.dir@muenchen.de

Bürgerinitiative Stäblistraße – Lochhamer Straße – Siemensallee
Reiner Uhlig, Telefon (0 89) 75 18 58, http://www.bi-forstenried.de

Freunde des Ortskerns Forstenried, Peter Witt,
Forstenrieder Allee 192, 81476 München, Telefon (0 89) 75 94 07 40

Freunde Nepals e. V., Joachim Caspary, Eschenloh 29,
84056 Rottenburg, http://www.freunde-nepals.de

Geschichtswerkstatt Neuhausen e. V.. Nymphenburger Straße 171,
80634 München, Telefon (0 89) 13 99 96 89,
E-Mail: Info@Geschichtswerkstatt.de,
http://www.geschichtswerkstatt-neuhausen.de

Historischer Arbeitskreis Sendling e. V., Klaus Huber,
Wessobrunner Straße 7, 81377 München, Telefon (0 89) 7 14 29 09

Isar-Allianz, Rolf Renner, Auenstraße 30 d, 85521 Riemerling,
Telefon (0 89) 6 09 95 81 und Dr. Nikolas Döring, Mühlweg 13,
82398 Polling/Etting, Telefon (0 88 02) 90 63 66

Kultur in Hadern e. V., Franz D. Bock, Seebenseestraße 2,
81377 München, Telefon (0 89) 7 14 46 25,
E-Mail: info@kultur-in-hadern.de, http://www.kultur-in-hadern.de

LETS Tauschnetz München, Bayerstraße 77 a (2. Rgb),
80336 München, Telefon (0 89) 53 29 56 13,
Telefax (0 89) 53 29 56 14, http://www.lets-muenchen.de

Stadtbibliothek Fürstenried, Forstenrieder Allee 61, 81476 München,
Telefon (0 89) 75 96 98 90,
E-Mail: stb.fuerstenried.kult@muenchen.de,
http://www.muenchner-stadtbibliothek.de

Stadtbibliothek Hadern, Guardinistraße 90, 81375 München,
Telefon (0 89) 18 93 79 90, E-Mail: stb.hadern.kult@muenchen.de,
http://www.muenchner-stadtbibliothek.de

Stadtbibliothek Neuhausen, Winthirstraße 10, 80639 München,
Telefon (0 89) 16 01 80, E-Mail: stb.neuhausen.kult@muenchen.de,
http://www.muenchner-stadtbibliothek.de

Stadtbibliothek Sendling, Albert-Roßhaupter-Straße 8,
81369 München, Telefon (0 89) 7 46 35 10,
E-Mail: stb.sendling.kult♿muenchen.de
http://www.muenchner-stadtbibliothek.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung und Bezahlung

Sie können sich für unsere Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Natürlich können dies auch Angehörige oder Bekannte für Sie erledigen. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge verbucht. Die Kursgebühr bezahlen Sie entweder bar, mit EC-Karte oder per Lastschrift. Bei telefonischer und schriftlicher Anmeldung sowie bei Anmeldung online ist nur das Lastschriftverfahren möglich.
Ihre Anmeldung zu den Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.
Möchten Sie vorerst nur eine Teilzahlung leisten, ist dies bei einer Kursdauer von mindestens acht Wochen und einer Kursgebühr ab € 250.– unter Vorlage des Personalausweises möglich. Sie zahlen bei Anmeldung 50 Prozent des Gesamtbetrags und begleichen den Restbetrag innerhalb eines Monats nach Kursbeginn.
Bei Zahlungsverzug gelten die gesetzlichen Bestimmungen.

Anmeldekarte

Der Besuch eines Kurses ist nur mit einer gültigen Anmeldekarte möglich, die für Kontrollen immer mitzuführen ist. Die Karte gilt für das auf ihr angegebene Semester und den dort bezeichneten Kurs. Bitte beachten Sie, dass die Karte nicht übertragbar ist und bis zum Ende des Kurses für eventuelle Rückerstattungen aufgehoben werden muss. Haben Sie eine Ihnen zustehende Ermäßigung bei der Anmeldung nicht in Anspruch genommen, können Sie dies unter Vorlage der quittierten Anmeldekarte und der entsprechenden Nachweise persönlich bei den Anmeldestellen bis zum Kursende nachholen.

Rücktritt von Teilnehmenden

Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung doch nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt möglich,
1. wenn Sie bei Kursen mit mehr als sieben Terminen spätestens vor dem zweiten Kurstermin schriftlich oder persönlich bei einer der Anmeldestellen unter Rückgabe der Anmeldekarte erklären, dass Sie von einem Kurs zurücktreten wollen;
2. wenn Sie sich bei Kursen mit sieben Terminen und weniger spätestens sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich oder persönlich unter Rückgabe der Anmeldekarte abmelden.
Bei Rücktritt werden zehn Prozent der vollen Kursgebühr, mindestens jedoch € 5.– und maximal € 25.–, als Stornierungsentgelt einbehalten.
Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen und die Berechnung der anteiligen Entgelte der Eingang der schriftlichen Unterlagen bei der Volkshochschule (Eingangsstempel) maßgeblich ist.
Bei vorab gebuchten Einzelkartenveranstaltungen ist ein Rücktritt ausgeschlossen.

Umbuchung

Wenn Sie die Veranstaltung wechseln, ist eine vorherige schriftliche oder persönliche Vereinbarung mit der Volkshochschule notwendig. Die Umbuchung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm ist nur bis zum zweiten Veranstaltungstag möglich und nur, soweit im gewünschten Kurs ein Platz zur Verfügung steht. Eine Umbuchung bei Kompaktkursen ist nur bis zu fünf Tagen vor Kursbeginn möglich. Eine Umbuchung bei Wochenendkursen ist nicht möglich.

Rücktritt durch Münchner Volkshochschule

Kurse kommen nicht zustande und können von der Münchner Volkshochschule abgesagt werden,
1. wenn der/die Kursleiter/in ausfällt;
2. wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Rückzahlungen

Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück. Rückzahlungen, die auch ein Beauftragter entgegennehmen kann, sind nur gegen Vorlage der Originalanmeldekarte bei den Anmeldestellen der Volkshochschule im gleichen Semester möglich.
Für Teilnehmende am Lastschrifteinzugsverfahren ist eine Rückzahlung nur bargeldlos möglich.
Bei einem genehmigten Rücktritt wird der zu viel entrichtete Betrag ausschließlich bargeldlos auf das von Ihnen angegebene Konto überwiesen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Kürzung der Kursdauer
Kurse, die vor dem dritten Kurstermin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, werden gekürzt durchgeführt. Teilnehmende, die damit nicht einverstanden sind, erhalten die volle Kursgebühr zurück. Die Kürzung erfolgt selbstverständlich unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption.

Reisen
Die Münchner Volkshochschule veranstaltet keine Reisen. Sollte die Münchner Volkshochschule gelegentlich als Vermittler auftreten, so sind in jedem Fall die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Reiseveranstalters zu beachten.

Urheberrechtsschutz
Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise vervielfältigt werden.

Leistungsumfang
Was Sie von den Kursen der Münchner Volkshochschule inhaltlich erwarten dürfen, ergibt sich aus der Kursbeschreibung des Programms.

Kurse mit Computernutzung
Bei allen Kursen, in denen Computer zum Einsatz kommen, müssen wir die Teilnahme von der Unterzeichnung einer gesonderten Vereinbarung über die Nutzung des Computers abhängig machen. Diese Vereinbarung wird zu Beginn des Kurses zwischen Münchner Volkshochschule und Teilnehmer/in abgeschlossen. Mündliche Nebenabreden und Zusagen haben keine Gültigkeit. Unsere Kursleiter/innen sind nicht zur Änderung der Vertragsbedingungen berechtigt.

Haftung
Die Haftung der Münchner Volkshochschule beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz seitens der Münchner Volkshochschule oder ihrer Ausführungsorgane vorliegen. Die Teilnehmenden sind verpflichtet, im Falle einer Störung oder eines Unglücksfalles alles Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung der Störung beizutragen oder aber entstehende Schäden möglichst gering zu halten.

Gültigkeit
Sollten Bestimmungen des Vertragswerkes ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Was sollten Sie noch wissen?

Beratung und Einstufung
Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich in unseren Fachabteilungen beraten zu lassen. Bei besonders gekennzeichneten Kursen ist eine vorherige Beratung und Einstufung vorgeschrieben.
Beachten Sie bitte, dass Probehören nicht möglich ist.

Ermäßigung
Besitzer eines Münchenpasses (Ausgabestellen sind u. a. die Sozialämter in München) erhalten 40 Prozent Ermäßigung;
Besitzer eines Freizeitpasses (Ausgabestelle ist das Landratsamt München) sowie
Schüler/innen, Student(inn)en, Auszubildende, Praktikant(inn)en und Zivildienstleistende (FsJ) bis einschließlich 26 Jahren erhalten 20 Prozent Ermäßigung;
Schwerbehinderte ab einem Behinderungsgrad von 80 Prozent erhalten ebenso 20 Prozent Ermäßigung.
Sollte die Ermäßigung bei der Anmeldung nicht in Anspruch genommen worden sein, so kann dies bis Ende des Kurses schriftlich nachgeholt werden (siehe unten, nachträgliche Ermäßigung). Begleitpersonen müssen nicht angemeldet werden. Die Berechtigung muss lediglich zu Beginn des Kurses direkt bei der Dozentin/beim Dozenten durch das Merkzeichen B im Schwerbehindertenausweis nachgewiesen werden. Darüber hinaus besteht selbstverständlich bei sozialen Härtefällen die Möglichkeit einer Ermäßigung. Für Veranstaltungen in Haus Buchenried können wir 25 Prozent Ermäßigung gewähren.

Haben Sie eine Ihnen zustehende Ermäßigung bei der Anmeldung nicht in Anspruch genommen, können Sie dies unter Vorlage der quittierten Anmeldekarte und der entsprechenden Nachweise persönlich bei den Anmeldestellen bis zum Kursende nachholen. Diese Ermäßigungsrichtlinien gelten in der Regel für alle Kursgebühren über € 20.–.

Materialgeld
Unsere Kursleiter/innen besorgen das für den jeweiligen Kurs erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird im Kurs eingesammelt.
Bei den Kursen des Fachgebiets „Kochkultur und Weinkunde" werden die Materialkosten sofort bei der Anmeldung fällig. Damit wird den Dozent(inn)en die Möglichkiet gegeben, rechtzeitig vor Kursbeginn die erforderlichen Lebensmittel zu besorgen. Eine Rückzahlung von Materialkosten ist daher an die Rücktrittsfristen für Teilnehmende gekoppelt. Bitte richten Sie auch Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Kursleiter/innen. Es ist empfehlenswert, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihr Kurs auch tatsächlich stattfindet.

Teilnehmer-Nummer
Falls Sie bereits eine Teilnehmer-Nummer haben, notieren Sie diese bitte auf Ihrer Anmeldekarte. Sie helfen damit, lange Wartezeiten bei der persönlichen Anmeldung zu vermeiden.

Werbung und Verkauf
Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Kursen der Münchner Volkshochschule grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmende sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die Münchner Volkshochschule zu informieren.

Ein Angebot für Erwachsene
Die Münchner Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren an Veranstaltungen und Kursen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Kursankündigung ausdrücklich hervorgeht.

Kinderbetreuung
Für Veranstaltungen, bei denen Sie das Zeichen finden, bietet die Münchner Volkshochschule Kinderbetreuung an. Ihre Kinder im Alter von zwei bis sechs Jahren werden von erfahrenem Personal fachgerecht und liebevoll betreut. Soll sich Ihr Kind bei uns über einen längeren Zeitraum aufhalten, z. B. wenn Sie einen Intensivkurs oder Veranstaltungen der Abteilung „Grundbildung und Schulabschlüsse" besuchen, muss es bereits die Kindergartenreife besitzen. Gern klären wir in einem Gespräch, ob vor Kursbeginn ein Schnupperbesuch mit dem Kind bei uns sinnvoll wäre. Um uns die Planung zu erleichtern, bitten wir um frühzeitige Anmeldung. Kinderbetreuung finden Sie an folgenden Unterrichtsorten:

Innenstadt
Lindwurmstraße 127 Rgb, Telefon (0 89) 72 10 06-12:
Kursteilnehmer/innen vom Gasteig können die Kinderbetreuung in der Lindwurmstraße 127 Rgb auf Anfrage in Anspruch nehmen.
Für die Unterrichtsorte Schwanthalerstraße 2 sowie Landwehrstraße 46 steht Ihnen die Kinderbetreuung in der Lindwurmstraße 127 Rgb zur Verfügung.

Stadtbereich Süd
Stadtbereichszentrum am Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
Telefon (0 89) 74 74 85 19
Außenstelle Fürstenried Ost, Forstenrieder Allee 61
Telefon (0 89) 75 99 99 33
Außenstelle Neuhausen, Schulstraße 5, Telefon (0 89) 1 67 53 41

Rollstuhlgerechte Volkshochschule
Für Rollstuhlfahrer/innen räumlich geeignete Kurse sind im Programm mit dem Zeichen versehen. Wir sind jedoch bemüht, auch bei den übrigen Angeboten die Voraussetzungen für die Teilnahme von Rollstuhlfahrer(inne)n zu schaffen.

Mitnahme von Tieren
Es ist leider nicht möglich, Tiere in den Unterricht mitzubringen. Dies gilt sowohl für die Schulen als auch für die volkshochschuleigenen Räume.

Als Gast in den Schulen
Die Münchner Volkshochschule ist mit ihren Kursleiter(inne)n und Teilnehmer(inne)n Gast in den Schulen. Die gute Zusammenarbeit mit den Offiziant(inn)en der Schulen, denen wir für ihre Arbeit sehr dankbar sind, möchten wir uns auch in Zukunft erhalten. Wir bringen deshalb an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten.
1. Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
2. Achten Sie auf Sauberkeit im Schulgebäude, besonders in den überlassenen Räumen.
3. Rauchen in den Schulen verbietet sich von selbst.
4. Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
5. Tiere müssen leider draußen bleiben.
6. Bitte hinterlassen Sie die benutzten Räume in ordnungsgemäßem Zustand, schließen Sie die Fenster und schalten Sie die Beleuchtung aus.
Ferner bitten wir die folgenden Regeln zu beachten:
Abendveranstaltungen müssen um 21.00 Uhr beendet sein.
Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Der Münchner Volkshochschule steht in der Regel eine eigene Tafel zur Verfügung, deren Beschriftung nach Kursende gelöscht werden muss.
Haben Sie die Sitzordnung eines Klassenraumes verändert, stellen Sie bitte nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder her. Die Schüler/innen werden es Ihnen danken. Anspruch auf andere, größere Räume besteht nicht. Benutzen Sie nur die schulischen Einrichtungen (Möbel, Geräte usw.), die Ihrem Kurs zugewiesen wurden, und belassen Sie solche Gegenstände in den jeweiligen Räumen.
Ihren Wagen können Sie leider nicht auf dem Schulhof parken.
Zudem weisen wir Sie darauf hin, dass die Stadt München für Personen- und Sachschäden irgendwelcher Art, die in den Schulräumen oder im Schulhaus eintreten, keinerlei Haftung übernimmt.
Helfen Sie uns, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulgebäuden bleiben.